

مكتبة الماكروبيوتك

ميشيو كوشي

# حَيَاةُ الْمَنْزِلِ

الغذاء والدواء

التحريم: شفا سهر الأزيكية



دا الخيال



التجرام : هنا سحر الزينة





البحر

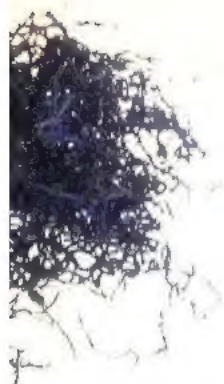


سعد الزكي



صَلَاةُ الْمَسْجِدِ

Handwritten text in a script, likely from a manuscript, visible in the upper right corner of the image.





# حَيَاتِيَّةُ الْمَنْزَلِ

الغذاء والدواء

ميشيو كوشي



والخيل

# MACROBIOTIC HOME REMEDIES

by Mishio Kushi

edited by Mart Van Cauwenberghe

## صيدلية المنزل

### الغذاء والدواء

تأليف ميشيو كوشي

مارك فان كوفنبرغ

ترجمة: د. يوسف البدر

مراجعة وتصحيح: د. عصام المياس

حقوق الطبع محفوظة للنشر ©



للطباعة والنشر والتوزيع

بناية بطوبيان بلوك ب طابق ٣، شارع الكويت

المشارف - بيروت ٢٠٢٦ - ٧٢٠٨

البيان - تليفون ٥٠١١٠ - ٥٠١١٩

E-mail: alhayat@inco.com.lb

الاحراج والتشيد **الحياة** للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى ٢٠٠٢

ملباعة مطبعة شمس اخوان

العلاقه حلتار خياز

التصوير: مازن مروش

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الالكترونية أم الميكانيكية، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.



# المحتويات

## مقدمة

## تمهيد

## فهرست الأمراض وعلاجاتها

## القسم الأول: طعام الماكروبيوتك غذاؤكم دواؤكم

### الغذاء كطاقة

- ١- التسمم الغذائي من تناول السكر ٥١
- ٢- التسمم من الملح ٥٢
- تطبيقات علم الطاقة الغذائية على إلغاء أعراض معددة أو
- علاج أمراض معينة ٥٣
- ٣- البواسير ٥٤
- ٤- السعال المتراقق يبلغم لرج ٥٤
- ٥- الخراج البللجي ٥٥
- ٦- السعال الربوي ٥٥
- ٧- الطفل المصاب بنزلة برد مع ارتفاع درجة الحرارة ٥٥
- ٨- القيء ٥٥
- ٩- الإسهال نتيجة البرد ٥٦
- ١٠- الإسهال ذو الرائحة الكريهة ٥٧
- ١١- نزيف الرحم ٥٧
- ١٢- الإصابة بمرض السكري ٥٧

### العناصر الغذائية الرئيسية المستخدمة هي العلاجات المنزلية

#### الحبوب

- ١- الأرز المحمص ٥٨
- ٢- كريمة الأرز ٥٨
- ٣- حساء الأرز (أرز كابو) ٥٩
- ٤- طريقة خاصة لإعداد الأرز اللين ٥٩
- ٥- الموشي ٥٩
- ٦- الأرز الحلو المطهوع حبوب الأوزكي ٥٩
- ٧- برغل الذرة ٥٩
- ٨- الحنطة السوداء ٥٩

- ١٨- الطاقة «كي» ١٨
- الطاقة المكتوبة لجسم الإنسان ٢٠
- استقبال الطاقة ٢٠
- «الين» و«اليانغ» للتحويلات الخمس ٢٤
- أنماط الطاقة «الكي» ٢٨
- أنواع المخلوقات وفق مظاهر «الكي» ٢٨
- الحج وفق مبدأ «الكي» ٢٨
- النماتات وفق مبدأ «الكي» ٣٠
- الخضر وفق مبدأ «الكي» ٣٠
- الحبوب والبقول وفق مبدأ «الكي» ٣٠
- الحيوانات وفق مبدأ «الكي» ٣١
- تصنيف الغذاء كعلاج وفق منظور الطب الشرقي التقليدي ٣١
- أعضاء الجسم وفق مبدأ «الكي» ٣٤
- الأعراض وفق مظاهر «الكي» ٣٦

### تطبيقات الطاقات الغذائية

- تطبيقات علم الطاقة الغذائية في إعداد الأطعمة ٣٩
- الميزو ٣٩
- الأومبوشي ٣٩
- تطبيقات علم الطاقة الغذائية على الوقاية من التسمم الغذائي وعلاجه ٤٠
- ١- إبطال مفعول السموم الناتجة عن تناول اللحوم ٤٠
- ٢- التسمم الغذائي من تناول البيض ٤٠
- ٣- التسمم الغذائي من تناول المحار والروبيان ٤١
- ٤- التسمم الغذائي من تناول السمك ٤١

## الفواكه



- ١٤٢. التين ٦٨
- ١٤٣. اليمسين - الكاكي ٦٨

## الأغذية البحرية

- ١٤٤. أرز البحر ٦٩
- ١٤٥. سمك الشبوط ٦٩
- ١٤٦. سمك البطلموس ٧٠
- ١٤٧. سمك الأنقليس ٧١
- ١٤٨. المحار ٧١
- ١٤٩. سمك الفهاش ٧١



## البقول ومنتجاتها



- ١٥٠. بقول الأروكي ٥٤
- ١٥١. طبق الأروكي والبطنين والكوميو ٥٥
- ١٥٢. فول الصويا والكوميو ٥٥
- ١٥٣. فول الصويا الأسمر - الميجوم ٥٦
- ١٥٤. الباق ٥٦

## البذور والمكسرات



- ١٥٥. بذور السمسم ٥٨
- ١٥٦. بذور الشمش ٥٨
- ١٥٧. الفول السوداني ٥٩
- ١٥٨. لؤلؤة الشعير ٥٩

## خضر البحر

- ١٥٩. مطحان الكوميو ٦٩
- ١٦٠. مسحوق الكوميو الخبوز ٦٩
- ١٦١. فنوري ٦٩
- ١٦٢. هيجيكي ٦٩
- ١٦٣. كاشين (الأغار - أغار) ٦٩
- ١٦٤. الواكاسي ٦٩

## الخضار

- ١٦٥. جذور الأرفطيون ٦٢
- ١٦٦. الجزر ٦٢
- ١٦٧. جذور الفجل الأبيض والفجل والثفت ٦٢
- ١٦٨. طبق الكوميو مع الفجل ٦٢
- ١٦٩. طبق الكوميو مع الفجل المحلف ٦٤
- ١٧٠. طرخشقون ٦٤
- ١٧١. جينيجو ٦٤
- ١٧٢. جذور نبات اللؤلؤ ٦٤
- ١٧٣. البطاطا الحلوة ٦٥
- ١٧٤. الكرنب - المقوقه ٦٥
- ١٧٥. الثوم القُصير ٦٥
- ١٧٦. الخيار ٦٦
- ١٧٧. الثوم ٦٦
- ١٧٨. حبق الراس ٦٦
- ١٧٩. البصل ٦٦
- ١٨٠. الكراث ٦٦
- ١٨١. الهليون ٦٦
- ١٨٢. السبانخ ٦٦
- ١٨٣. البندورة - الطماطم ٦٧



لنصره الاول

٢٠٠٠

مكتسب من المكتبة (مكتبة)

٥. في كل مجموعة من المجموعات الخمسة

1. *نیکو - زحمت - بلا عیب*

<sup>١</sup> كما في نسخة واحدة بفتح الهمزة.

## ١٠١ العومارو ٧٢

نعم نحن من جاءك معكم ما نرى

د. یو مکتبی لاسلیک

## ٧٨ - العوما ميرو ٧٨

٧٨ - ١ - الميرزا قلي

٧٩ ٤١١ - ٤

١٠٦- بهارات النوري ٨١

۱۰۷۔ بہارات شیوہ - گومبو ۸۱

۸-۱۰. ضوملا - واگامی ۸۶

١١٠. مسعوق أعشاب البحر بالسهم ٨٢

لا تظنوه! في كتاب سيرة<sup>49</sup>

٤٢ - صدر بقاء السجل م السجل

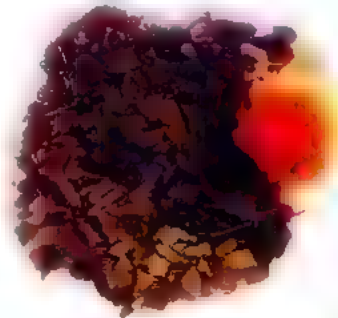
٩٣. نيل المشير و ٩٣

۱۲۱- شای الشیر و ۴۳

١٧٢- مشروب حل الاوم ٩٤

۱۲۲-۹۵-۹۵

١٢٢- حل الأربعة ٩٥





٢١٧ مشروب بحرر وده يكون ١٨

٢١٨ شاي قطر شيدكي ١٨

٢١٩

٢١٩ شاي دايكون - شيدكي كوهو ١٩

٢٢٠ مشروب لميدو لكرات ١٩

٢٢١ شاي الرنجنس ١٩

٢٢٢ شاي حدور اخوتس ١٩

طريقة تحضير ٩

طريقة تحضير بسعد م حدر حدر حدر

طريقة تحضير بسعد م حدر حدر حدر

طريقة تحضير بسعد م حدر حدر حدر

طريقة تحضير ٩

٢٢٣ شاي ساق بمره النوس ١

٢٢٤ شاي ساق بمره لحيار ١١

٢٢٥ شاي كاس رهرة نمره اسدحان ١١

٢٢٦ شاي حدور الهندباء البرية ١١

٢٢٧ شاي حدور الارقطيون ١٢

٢٢٨ عصير لارقطيون ١٢

٢٢٩ شاي عسمة اسوبلا وحيد م م م

٢٣٠ شاي وراق الشير ١٣

٢٣١ شاي الالهوان ١٣

(٤) المشروبات المعدة من البذور

٢٣٢ شاي بؤلؤه شعير ١٤

٢٣٣ شاي بدور بيتقلس ١٤

٢٣٤ شاي بدور الارقطيون ١٥

٢٣٥ شاي بدور لسمسم ١٥

٢٣٦ شاي بدور الكتان ١٥

(٥) المشروبات المعدة من البقول

٢٣٧ مشروب بقول الأزوكي ١٦

٢٣٨ مشروب الماصولياء السوداء ١٦

## مشروبات الماكروبيوتك كوسيلة للعلاج لمرلي

### مشروبات الماكروبيوتك الرئيسية

١- شاي كوكشا - بو - شاي ريوكو شاي ٩٧

٢- شاي نمانشا ٩٨

٣- كوكشا ٩٨

٤- بو - شاي (شاي لسيكس) ٩٩

٥- ريوكو - شاي (الشاي الاحصر) ٩٩

٦- شاي مو ٩٩

طريقة تحضير ٩

### (١) المشروبات المعدة من الخبز

١- بو - شاي او بيري شاي ١١

٢- غوماريو شاي ١١

٣- الخبز صبح ١٢

٤- شاي ١٢

طريقة تحضير ٢

طريقة تحضير ٢

طريقة تحضير ٢

### (٢) المشروبات المعدة من الحبوب

١- شاي لار ١٠٤

٢- قهوة بانو ١٠٤

٣- شاي الحبوب ١٠٥

٤- شاي اسوبا ١٠٥

٥- شاي شعيرات كوز الدرة ١٠٥

### (٣) المشروبات المعدة من الخضراوات

١- مشروب الدايكون او مشروب

المجل رقم ١٠٦

طريقة تحضير ١٠٦

نار هذا المشروب ١٠٦

طريقة تحضير ١٠٦

طريقة تحضير ١٠٦

٢- مشروب الدايكون او مشروب

المجل رقم ٢ ١٠٧





## ٦) المشروبات المعدة من حصر البحر

٢٢٩- شاي الكومبو ١١٧

٢٤- مشروب عشاب السكينو ١١٠

٢٤١- شاي الكورسكان ١١٧

## ٧) المشروبات المعدة من ثياب الكورو

٢٤٢- مشروب الكورو

٢٤٣- شاي الكورو

٢٤٤- شاي الكورو

٢٤٥- شاي الكورو

٢٤٦- شاي الكورو

٢٤٧- شاي الكورو

٢٤٨- شاي الكورو

٢٤٩- شاي الكورو

٢٥٠- شاي الكورو

٢٥١- شاي الكورو

٢٥٢- شاي الكورو

## ٨) المشروبات المعدة من الأومبوشي وثمرة الأوم

٢٥٣- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٥٤- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٥٥- شاي الأومبوشي ١٢٢

## ٩) مشروبات متنوعة

٢٥٦- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٥٧- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٥٨- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٥٩- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٠- شاي الأومبوشي ١٢٢

## ١٠) علاج أعضاء محددة في الجسم

### ١) الطريقة المناسبة لتناول

٢٦١- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٢- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٣- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٤- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٥- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٦- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٧- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٨- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٦٩- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٠- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧١- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٢- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٣- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٤- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٥- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٦- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٧- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٨- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٧٩- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٠- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨١- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٢- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٣- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٤- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٥- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٦- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٧- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٨- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٨٩- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٠- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩١- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٢- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٣- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٤- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٥- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٦- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٧- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٨- شاي الأومبوشي ١٢٢

٢٩٩- شاي الأومبوشي ١٢٢

٣٠٠- شاي الأومبوشي ١٢٢



## ( الطب التقليدي الشرقي بالأعشاب والمعادن

مجموعة متنوعة من المنتجات

### (١) النباتات

- ١-٥٠١: نبتة لقناريل + نخعة لصباح ١٥٧
- ٢-٥٠٢: نبات اوان الحدي السنائي ١٥٧
- ٣-٥٠٣: نبات القرموطي ( ابرة الراعي ) ١٠٨
- ٤-٥٠٤: ثمر البرسيمون أو الكاكي ١٥٨
- ٥-٥٠٥: نبات الخسج ١٥٨

### (٢) الحيوانات

- ٦-٥٠٦: سمك لخطيبوس ١٥
- ٧-٥٠٧: شيرد الكركند ١٥
- ٨-٥٠٨: لحمار ١٥
- ٩-٥٠٩: دودة الأرض ١٥١
- ١٠-٥١٠: سمكة رن ١٥١
- ١١-٥١١: الصمغية لحصواء ١٥١
- ١٢-٥١٢: حلك الثعالب ١٥١
- ١٣-٥١٣: لحلك ١٥٢
- ١٤-٥١٤: لشعر ١٥٢

### (٣) المعادن

- ١٥-٥١٥: للؤلؤ ١٥٢
- ١٦-٥١٦: لذهب القصعة ١٥٢
- ١٧-٥١٧: دمج العناصر والمكونات ١٥٢



## القسم الثاني: العلاجات الماكروبيوتية الطارئة

### الكدمات واللحقات



#### ٥٠١- كمادة الرنجيل أو صمادة الرنجيل ١٥٨

المرص من كمادة الرنجيل وعطرية بابوها ١٦٢

دواعي الاستعمال ١٦٢

موانع الاستعمال ١٦٤

مراه كمادة الرنجيل ١٦٥

عجوة كمادة الرنجيل ١٦٦

#### ٥٠٢- لزقة القلقاس ١٦٧

تحضير لزقة عجينة القلقاس ١٦٨

وضع لزقة القلقاس - عجينة التارو ١٦٨

ملاحظات وتحذيرات ١٦٩

المرص من لزقة القلقاس وطريقة تأثيرها ١٦٩

دواعي الاستعمال ١٧٠



#### ٥٠٣- لزقة البطاطا ١٧٢

#### ٥٠٤- لزقة لبظاما والكلوروفيل ١٧٢

#### ٥٠٥- لزقة الحردل ١٧٣

تحضير لزقة الحردل ١٧٣

استخدام لزقة الحردل ١٧٣

دواعي الاستعمال ١٧٣

الهدف من لزقة الحردل ١٧٣

ملاحظات ١٧٤

#### ٥٠٦- لزقة نوهو ١٧٥

تحضير لزقة نوهو ١٧٥

استعمال لزقة نوهو ١٧٥

الهدف من لزقة نوهو ١٧٦

دواعي الاستعمال ١٧٦

موانع الاستعمال ١٧٧

#### ٥٠٧- لزقة مول الصويا النينة ١٧٨

دواعي الاستعمال ١٧٨

#### ٥٠٨- لزقة لكلوروفيل ١٧٨

لتحضير والاستعمال ١٧٨

تأثيرها ١٧٨

دواعي الاستعمال ١٧٨

#### ٥٠٩- لزقة الصجل الابيض او لزقة الفيت ١٨٠

تحضير والاستعمال ١٨٠

لاثر ودواعي الاستعمال ١٨٠

#### ٥١٠- لزقة سمك الكارب او سمك الشبوط ١٨٠

تحضير ١٨٠

الاستعمال ١٨١

اللاثر ١٨١

#### ٥١١- كمادة الملح ١٨٢

تحضير والاستعمال ١٨٢

اللاثر ١٨٢

دواعي الاستعمال ١٨٢

موانع الاستعمال ١٨٢

#### ٥١٢- لزقة الارز ١٨٣

تحضير ١٨٣

اللاثر ١٨٣

دواعي الاستعمال ١٨٣

#### ٥١٣- لزقة تحالة الأرز (لزقة بوكا) ١٨٣

#### ٥١٤- لزقة ميزو ١٨٤

#### ٥١٥- لزقة الحنطة السوداء ١٨٤

التحضير والاستعمال ١٨٤

دواعي الاستعمال ١٨٤

## الفصول والبقط والمسايق



- ٨٠١ - زيت السمسم ١٩٩
- ٨٠٢ - زيت السمسم مع الرنجيل ٢٠٠
- (الرنجيل والريث) ٢٠١
- ٨٠٣ - عصير الليمون ٢٠٠
- ٨٠٤ - زيت معالجة الأور (زيت بوكا) ٢٠١
- دو عى لاسعمال ٢٠١
- ٨٠٥ - عصير التفاح ٢٠١
- ٨٠٦ - عصير الفص ٢٠١
- دو عى لاسعمال ٢٠١
- ٨٠٧ - عصير الفت ٢٠٢
- ٨٠٨ - عصير الخيار دو عصير ساق احيار ٢٠٢
- ٨٠٩ - عصير الشويلاء ٢٠٢
- ٨١٠ - عصير ورق الشيرو ٢٠٢
- ٨١١ - عصير ساق شجرة التين ٢٠٢
- ٨١٢ - الملح الجاف ٢٠٢
- ٨١٣ - ديفنى ٢٠٤
- الر ديفنى واستعماله ٢٠٤
- ٨١٤ - رماد البيض ٢٠٥

رقة حديد ساد لثلاث ١٨٥  
حجر لاسعمال

رقة لثوم ١٨٦

١٨٦ - كمادة لثاني (انيدشا)

رقة لثوم ١٨٦

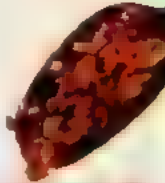
١٨٧ - كمادة معالجة الأور (كمادة النوكا)

٥٢ - كمادة ماء رماد الحشب ١٨٧

٥٢١ - كمادة ماء الملح ١٨٧

٥٢٧ - كمادة أوراق لصفصاف ١٨٧

الحمامات



- ٦٠١ - حمام الرنجيل ١٩٠
- ٦٠٢ - حمام الحردل ١٩١
- ٦٠٣ - حمام الأوراق المصمة (هيبايو) ١٩١
- ٦٠٤ - حمام النحالة ١٩٢
- ٦٠٥ - حمام ماء الملح لساخن ١٩٢
- ٦٠٦ - حمام ماء الملح لبارد ١٩٣
- ٦٠٦ - حمام القدم لساخن ١٩٣

المحالبيل المستخدمة كفسول وحفنة  
شرجية ونضح وهرغرة

- ٧٠١ - ماء الملح ١٩٦
- ٧٠٢ - لباشا لناعية ١٩٦
- ٧٠٢ - ماء هيبا ١٩٧
- ٧٠٤ - ماء هيبا والرنجيل ١٩٧
- ٧٠٥ - ماء رماد الحشب ١٩٧
- ٧٠٦ - عسول اومبوشي ١٩٧
- ٧٠١ - مستخلص عسوق نبات اللوتس ١٩٧
- ٧٠٨ - مطبق عام للجسم ١٩٧



## القسم الثالث: العلاجات الماكروبيوتية في الاسعافات الاولية

- ١- فقر الدم ، الأنيميا، ٢-٩
- ٢- لسكتة الدماغية ٢٠٩
- ٣- التهاب لوزة اللوزية ٢١٠
- ٤- نقص شهية ٢١٢
- ٥- نوبة كربو ٢١٢
- ٦- الفص لسفرودي ٢١٣
- ٧- الفصت واللدعات ٢١٢
- ٨- ليريف ٢١٤
- ٩- لكدمات ٢١٥
- ١٠- الحروق والسعفات ٢١٥
- ١١- الزكام ٢١٧
- ١٢- انواع نقص والتقلصات ولتشنجات ٢١٨
- ١٣- ارتجاج مخ ٢١٨
- ١٤- لاساك ٢١٩
- ١٥- لتشنجات ٢٢١
- ١٦- اسعال ٢٢١
- ١٧- اسقلصات ٢٢٢
- ١٨- الخدوش والجروح ٢٢٢
- ١٩- الاسهال ٢٢٢
- ٢- خلع المظلم ٢٢٥
- ٣١- لإجهاد ٢٢٥
- ٣٢- لحرارة ٢٣٥
- ٣٣- التسمم الدوائي ٢٣٧
- ٣٤- انكسوز وخلق اعظم ٢٣٧
- ٣٥- التسمم بالمار ٢٣٩
- ٣٦- الصداغ ٢٣٩
- ٣٧- حرقان القلب ٢٣٢
- ٣٨- لقواق ٢٣٢
- ٣٩- بحة الصوت ٢٣٣
- ٣٠- الانتهاب ٢٣٤
- ٣١- المنص لموي ٢٣٦
- ٣٢- نوبة حصوة لكلى ٢٣٦
- ٣٣- نقص لحيوية ٢٣٦
- ٣٤- تشنج عضلات الساق ٢٣٦
- ٣٥- الام الطمت ٢٣٧
- ٣٦- لمتبر وسفوف ٢٣٨
- ٣٧- لتقلصات لينة ٢٣٨
- ٣٨- لرعاف (تريف الأنف) ٢٣٨
- ٣٩- لإام ٢٣٩
- ٤٠- لتسمم ٢٤٠
- ٤١- تسمم طمح الجلدي انتهابي ٢٤١
- ٤٢- نوبة لسرع ٢٤١
- ٤٣- التهاب الحلق ٢٤٢
- ٤٤- اسقلبة ٢٤٣
- ٤٥- التواء والالتواء ٢٤٣
- ٤٦- ليريف البدة ٢٤٣
- ٤٧- تقلصات لمدة ٢٤٤
- ٤٨- السكتة (مزيف المخ) ٢٤٥
- ٤٩- بتلاع شيء ما ٢٤٦
- ٥٠- لتورم ٢٤٦
- ٥١- الام اسحق ٢٤٧
- ٥٢- لتعب (الإجهاد) ٢٤٧
- ٥٣- لتعب الاسنان ٢٤٧
- ٥٤- ليريف لرحم ٢٤٩
- ٥٥- الإفراط والتهمة ٢٤٩
- ٥٦- فقد الحيوية ٢٥٠
- ٥٧- القيء ٢٥١
- ٥٨- الصمص ٢٥١
- ٥٩- ليريدون ٢٥١
- ٦٠- الزكام واهرار البلغم والتهاب اللوزتين ٢٥٢
- ٦١- لتهاب ووجع المفاصل ٢٥٢
- ٦٢- تطهير الاذنين بالتشبع ٢٥٣

# مقدمة

**يعود** فصل استشار الماكروبيوتك هي كل أنحاء تعالِم شكله لحالي إلى الجهد الكبير لجورج أوشاو (١٨٩٧-١٩٦٦) الذي كرس معظم وقته محاولاً اكتشاف طريقته تفكير من سبقه من أطباء الشرق. وصول أيام عمله الجاد لم ينس فصل من سبقه بل كان باستمرار مقرأً بالمصطلح لتفكير الموغل عميقاً في القدم والممتد على آلاف السنين والذي كان دأب مرة، القاعدة الأساسية لكل أشكال الطب في الشرق الأقصى، بل وفي أرجاء العالم كافة.

لقد كان مقرأً بالجهد إليه، بعد أن أصبح ملماً بهذا النمط من التفكير، وهو في الثامنة عشرة من عمره، استطاع أن يسمي نفسه، هي خلال عدة شهور من عدد من الأمراض منها الإصابة بالمرحلة النهائية من السيل.

لقد بدأ بتسمية هذا النمط من التفكير وهذه الرؤية الشمولية بـ «المبدأ الموحد» وعلى تطبيقه في الحياة اليومية اسم «الماكروبيوتك».

في البدء درس بصورة خاصة طرائق العلاج بواسطة الماكروبيوتك وفق لأعراض تأثر جداً بصاعية لرفات القنفاس في علاج الالتهابات ثم تأكد من مفعول لرفة الرجيل مشروب لدايكون وحدود البوتس في استعمالهم ليوحي استعمال أيضاً طريقة التوجر بالأبر.

بعد هذه الفترة اشتد اهتمامه بالبحث والتجارب وبشكل خاص تأثير الأطعمة على الصحة والأمراض. وقد كتب عدة أعمال عن اكتشافاته التي صديها لكثير من لشهرة والنجاح.

خلال ذلك الوقت، اكتشف تدريجياً مدى التأثير الأساسي لعاداتنا الغذائية ليومية على سلوكنا وتطور قدرتنا على الفهم واتخاذ لقرار وأن المشاكل الأساسية ناجمة عن صطراب هي تطور هذه القدرة وبدأ له أن الأمر لا يتناول جماعة بشرية محددة من الشعب وحسب بل وأيضاً لقادة السياسيين والتربويين.

كرس بقية حياته في نشر لنظرة الماكروبيوتية في لأمل بولادة بيولوجية (حياتية) وهرولوجية كاملة للإنسانية، حيث كان يرى الصحة الجسدية والذهنية تنتهى تدريجاً.

لقد ذهب بعيداً في اعتقاده بأن لأمل الوحيد للإنسانية بإعادة سلام العالمي يكمن في القدرة السلمية على الحكم، وذلك عبر استقرار بيولوجي.

لذلك، عرف أوشاو في المراحل الأخيرة من حياته، عن تقنيات الشفاء الأعراضية، فإذا همنا بحل المشاكل بالرجوع إلى الأمراض نكون قد وضعنا في المقام الثاني تحقيق معالجة شاملة وعميقة.

تمثل التعضيرات والتفصيلات المذكورة بهذا الكتاب أمثلة بالمعالجات المرلية من طريق



الماكروبيوتك كما اكتشفها «وشاو» هي بداية القرن العشرين وحتى بدعوه ماکروبيوتیک لعدة أسباب  
١- لانها فعالة.

٢- لان اسماءها جيدة سبياً لا الدولة ولا المرء يقعان تحت وطأة كلشها

٣- ليس لها مصاعمت جانبية عبر مرعوب هبها على الأقل إذا لم تحصر أو تطبق بصورة غير

صحيحة

٤- ن تحصرها واستعمالها لا يلوثان البيئة المحيطة بنا.

٥- تطبقها سهل، لا يتطلب فريقاً طبياً أو صيدلياً مهماً.

٦- تعيد الطب إلى قلب العائلة

٧- تركز على نظرية «لين» و«اليانغ» وهي مبادئ سحاو لاحقاً ذكرها بالتفصيل أصف إلى

ذلك أسباباً أخرى منها.

١- العديد من هذه الطرائق لا تصبح فعالة إلا بتغيير نظام الأكل كمادات الرجبيل مثلاً فعالة  
إلى درجة أنها تساعد أيأ كان ولو مرحلياً.

٢- إن تطبيق هذه الطرائق يقوي ثقة عند طلاب وطاسات الماكروبيوتك هي أساليب المعالجة  
وتظهر لهم أن الطب المتقدم والتقني هو في معظم الحالات من دون فائدة.

٣- إذا كنتم تتناولو طعام الماكروبيوتك لا نحتاجوا عادة بهذه العلاجات إن الطعام اليومي يؤمن  
العاء طبيعياً وتدريبياً لسموم والرواسب. غير منا لا نستطيع أن نأكل جيداً باستمرار؛ وعوضاً عن  
إنتظار الحسد ليقوم بعملية التنظيف لبطيئة سترع هذه العملية بواسطة هذه العلاجات.

٤- إنه مفيد على نحو خاص أن تطبق هذه الطرائق عندما بدأ باتباع نظام لتقنية الماكروبيوتي  
لإن عملية التخلص من السموم تكون أكثر فعالية في هذه الفترة.

٥- أحياناً نكون بحاجة إلى العلاجات حتى لو كنا نتبع طريقة غذاء الماكروبيوتك فقد نصادف  
مشاكل مثل عمية إزالة الحصى أو سعال بعد تناول أطعمة صارة أو حالات حمى قوية.

إن العلاجات الطبيعية (كمادات أو ثرقات) ضرورية لتكمل هذه العمليات من جهة، ومراقبتها  
جيداً من جهة أخرى.

وكما ذكرنا سلفاً فإن هناك طرائق عديدة ضرورية لمعالجة الصحة لا يحويها هذا الكتاب.

مثلاً نحن لا نذكر التدليك «شياتسو» كما لا نذكر بالتفصيل صفات أعذية الماكروبيوتك.

نأمل أن يساعد درس واستعمال الوسائل الواردة في هذا الكتاب على تطوير الصحة والحرية  
والسلام والسعادة.

ملحظة:











**التشخيص التنسيقي.** وهو شخيص يتم بمراقبه طريقه التعبير عند الأفراد وسلوكهم وطرق التفكير الخاصه بهم وطريقه تكلمهم وأنشكال المعاصر لأخرى. بما فيها ردات الفعل المنسّنة بحاه المواقف و الظروف. بالإضافة إلى الأحلام التي يحملون بها. يكتف هذا الشخيص عن الحاله النفسيه الحاصره وبصوره خاصه عن اجراء الدماغ والجهاز العصبي التي تعرّصت للخربص أو واححت صعوبات في أداء وظيفتها.

**التشخيص بالرجوع إلى المحيط.** وهو يتم من طريق درس الشروط المباحه من حرارة ورطوبه وتأثير بسماعيه وحركات المدّ والحرر والأحوال الموسميّة بالإضافة إلى المحيط الاجتماعي والطبيعي للفردي من سكن ومهمه وعلاقات عائليه يظهر هذا الشخيص بوصوح تأثير المحيط على نمو المشاكل الجسميه و لنفسية

**التشخيص عبر تأثير السلف (جدود الأهل).** وهو الشخيص من خلال التركيز على تأثير الأهل والسلف، معرفة شروط حياتهم وهذا الشخيص يكشف عن التأثيرات التراثيه على الوظائف الجسميه والنفسية لفردي ما. وما ينظره في المستقبل.

**تشخيص «الأروا» والدينيات.** يتم من طريق معرفة ومراقبه «الأروا» والذنيات التي يصدرها الفرد هذا التشخيص يقود إلى فهم حالة الجسم والنفس وأيضاً فهم الخصائص الحاصره والمشاكل المحتملة. عندما يتطور المراقب حساسيته في هذا النوع من التشخيص، فإن شدة «الأروا» المشعّة ولوبها وحرارتها ونواترها ودينياتاها يمكن أن تكشف بوصوح بدون اللجوء إلى أية وسائل.

**شخيص الوعي والأفكار.** بمراقبه السلوك والتغير لدى الأشخاص، وعبر مفهوم الموجات والدينيات التي يبتثها الرأس وحاصه مناطق معينة منه من المحمل معرفة نوع الأفكار والوعي للشخص الذي بمحصه.

**التشخيص الروحاني.** هذا النوع من الشخيص يتعلق بالقدرة على فهم الشروط المباحه وايضا على ادراكه لتأثيرات الروحيه للاموات الذين كانوا على صلة متينة بالشخص الممتي. وفي الواقع كل «منا يحاول التمثّل شعخص بمعر مثاله الأعلى ويحمل بالمال في دحيته صوره عن هذا الشخص تؤنر في وعينا ويوحها في الحياه وهذا يمثل نوعاً من تشخيص الروحانيه»

هذه الطرائق في الشخيص لا تتطلب معدات خاصه، في حين أنه يصرار أحياناً إلى الاستمارة بالأت معيه «لقياس الكهرومغناطيسية مثلاً». ومن المهم أن يحافظ المراقب على قدراته الحيده في قوة الإدراك. وهذا يعني أن عليه أن يتمتع بقدرات بديهيه طبيعيه من الوضوح والقنول يمكن تطويرها عبر تدريية سليمه وذلك بالتابعه طريق اتغذية الماكروبيوتية.

هذه الطرائق في التشخيص ليست سوى مفهوم الطاقات والدينيات بمعناها الحقيقي وليس بمعناها الميريائي (علم الطبيعيات) المادي أو الكيميائي مقارنة مع طرق الشخيص الحديث العادي الذي يتعلق بصوره خاصه على التصوير الاشعاعي، وتحاليل الدم، والتشخيص التشريحي الخ.. هذه الطرق في الشخيص الماكروبيوتي أقل خطراً بكثير، وليس لها تأثيرات ثانويه بل هي تصوق الشخيص الطبي الجاري لأنها تكشف في أن معاً وبطريقه شامله، المشاكل المحتملة.



ماتفرح اختيار الطب الطبيعي مهم الهدف الرئيسي من ان العلاج ليس مادياً بل يسعى الى تانسق الطاقه والديديات الجسدية. اليكم بعض التطبيقات الرئيسية للطب الطبيعي

**الطرق هي تناع الحمية:** تترك بعض الاطعمة وتوجيه العداء اليومي نحو عداء الماكروبولت بكتسب الصرد بولاً أكثر جسدياً وبسبياً

**الطب بواسطة الاعشاب:** بتطبيق بعض الاعشاب حسب بعض الطرق في التركيب والمرح البوي بوسطه بالاعشاب بامكانه بصحيح عدم التوتر في لطاقه في المشاكل لجسدية ولعصيه ودون ان يؤدي ذلك الى به اصرار جانبية من جراء اتباع هذ النظام الغذائي الشاه

**لتدليك شياتسو:** واساليب حرى ستمعمل الايدي و الاصابع في التدليك لمعالجه ولهدنة طاقات الجسم المحتملة ولوصائف الدموية. وتتي تساعد بحسد والدهن في تجديد كل ركود و/و كل ابرعاج Deprehan

هناك علاجات اخرى كثيرة هي اصعب لصبيعي بما بينها البوعا والوحر بالآير ووضع اليدين والصلوات وتمرير جسدية اخرى. تعاليم بصبية وتقنيات ذهنية تطبيقات كهرومعالجسية معالجات بواسطة الآلون الموسيقي. لأصوب ابروانج. التثويم المغناطيسي لصور و لاحتساس لدهسي

هذه لمعالجات يمكن تجميعها تحب عبارة المعالجة بواسطة لطاقه أو لديديات وهي تتطابق مع الطب والتدوي بالاعشاب الذي يهاول تأليب عر بعض لمركونات الكيمائية الفيت مينت معدن لخواص إعطاء بعض أنواع الطاقة والديديات الصرورية لإعادة التوازن إلى لطاقتنا.

عندما نأكل مثلاً حدور نوع من الحصر يحصل جسدياً على طاقة متجهة نحو الاسم في حين يحصل على طاقة متجهة نحو الأعلى حين نأكل أوراق لنبسة بصبها ن تحصيل الطعام والاعشاب مع قنين من الملح لبحري يمكن إعطاء صاقة منقبضة في حين ن تحصيل الطعام مع السكر يعدي يعطي لاطعمة طاقة أكثر تمدد

الطب الطبيعي هو أدا الطب الذي يعالج لحياء البشرية كونها طاقة وليديت وبهد لعمسى. لا يمتز الكاش البشري جسداً مادياً بل هو مظهر روحياً.

عندما هذا المفهوم لروبيسي. بان لاسان. و لحياء لشربة هما من لطاقه. من ديديات أو لروح. بترشح بدهن المستقل. الطب الحالي المستند الى الموازن و المتخصص سبتغير وسيتوجه بطريقة لا ممر منها نحو الطب الطبيعي

هذه الثورة في الطب سترفع الاسابيه بتاعاه شكل من الوجود. أعلى وبطبيعة عميقة في روحيتها تشارك بدون شكل في تحقيق حصارة ذات صفة روحية على مستوى الكوكب

ميشيو كوشي

رسالة إلى المؤتمر العالمي للطب المتناوب

في مدريد - اسبانيا

# فهرست

## الأمراض وعلاجاتها

### • نطاط الدم •

رقم ٢٠ هتوري ص ٦١ - رقم ٣٩ الكرث ص ٦٧ -  
رقم ٤ لهيوس ص ١١ - رقم ٤٤ لكاي ص ٦٨

### • ساره حر العرق •

ص ٩٢ أو ي لسرولاتره هوار العرق

### • احباس الماء بالساقين و لكاحين و لبطن •

رقم ٢٣٣ شاي بدور البطني ص ١١٤

### • حثقان الدم •

رقم ٢٢١ شاي الرجسيل يعص على تشييل  
بدورة الدموية ص ١٠٩ - رقم ١١٢ القوماريو  
يعمل على تليين الاوعية الدموية ص ٧٨ - رقم  
١٠٢ الميرو بالبصل الاحضر يعمل على تليين  
الوعية الدموية ص ٧٨ - رقم ٢٢٣ شاي جدور  
اللوئس يساعد على انقباض الاوعية الدموية  
امملوعة ص ١١١



### • ادر البول و تساكل لبولته •

رقم ٢٥ الحبار المطهو ص ٦٦ - رقم ١٣٠ نابل  
الشيروص ٩٣ - رقم ٢١٤ شاي شيرت كور الدرة  
ص ١٠٥ - رقم ٢٢٤ شاي بدور لارقطيوس ص ١١٥  
- رقم ٢١٨ ساء قطر الشينكي ص ١٠٨ - رقم  
٢٣٧ مشروب بقول لاروكي ص ١١٦ - رقم ٢٤  
جدور لارقطيوس ص ٦٣ - رقم ٢٠٢ كوكيشا ص  
٩٨ - رقم ٢١٥ مشروب الدايكوي رقم ١ مشروب  
لسجس رقم ١ ص ١٠٦ - رقم ٢١٦ مشروب  
الدايكوي أو مشروب المجل رقم ٢ ص ١٠٧ .

### • ساء حر الح •

رقم ٢١٥ مشروب سكون مشروب محض  
رقم ص ١١ - رقم ٢٢ شاي كورو ص ١٩  
رقم ٢١٥ سبي سكون - سبيكي كومبو ص  
١٩ - رقم ٢٤٧ عصير الصباح مع لكور ص ١٢١  
- رقم ٢٤٨ سبيكوس كورو ص ١٢١

### • ارتفاع الحرارة عند الاحمال •

بطسمات عنه الطاقة غذائية رقم ٥ ص ٥ -  
رقم ٢ كوكيشا لأور ص ٥١ - رقم ٢١ سبي لأر  
بدون شمالي ص ١٠٤

### • ازالة المواد لدهية المحرقة في الجسم •

رقم ٢٧ طيق لكوميومع محض لسبب كمد  
لدهون ص ٦٢ - رقم ٢ حيو لمحز الايبس  
والمجل والفت لتخلص من لدهون الحيو  
ص ٦٣ - رقم ٤٣ البندورة تساعد على تخفيض  
عن سدهون ص ٦٠ - رقم ٢٣٨ مشروب  
لماصولياء السود يساعد على التخلص من  
لدهون ولدهونيات حيوية ص ١١٦

### • حر والمعدة •

رقم ٢٠١ شاي البشيا معيد لهضم ص ٩٧ - رقم  
٢٢ كوكيشا معيد لهضم ولاححاد لعام  
ص ٩٨ - رقم ٩٩ مشروب لمو علاج مساع  
المعدة وصعصع ص ٩٩ - رقم ٢١١ قهوة سبو







القلب ص ٩٨ رقم ٢٢٩ شاي عشة اشويلا، او  
حقيق الراعي لتقوية القلب ص ١١٢ رقم ٢٥٢  
ريت البيض علاج ضعف القلب ص ١٢٢ رقم  
٢٥٥ عصير التفاح الساحل لعلاج تصلب شرايين  
اوغيه لثلب ص ١٢٢



#### • الاسهال

رقم ٢٤٥ الأومبوشي- كورو أو الأوم- شو- كورو  
لمعالجة حالات الاسهال ص ١٢٠ رقم ٢١٠ شاي  
الأرز لعلاج الاسهال والتصدع المرمز ص ١٠٤ -  
رقم ١١٤ «الأوم- شو- بان» مفيد في حالات  
الاعراض في الطعام ص ٨٨ رقم ٢١٤ شاي  
شعيرات كوز الدرة مفيد في حالات الاعراض في  
تناول اللحوم ص ١٠٥ - رقم ١ الأرز المحمص  
يمكن اكله في حالات الاسهال ص ٥٠ - رقم ٦  
الأرز الحلو المطبوخ مع حبوب الأروكي مفيد في  
حالة الإصابة بالاسهال واضطرابات المعدة ص  
٥٢ - رقم ١٩ مسحوق الكومبو المحمص بالمرق  
فعال لعلاج الاسهال الحاد لدى الأطفال والرضع  
ص ٦١ - رقم ٣٤ الثوم الممصر يساعد على وقف  
الاسهال ص ٦٥ - رقم ١١٢ بذور الأومبوشي  
المحبورة (المحمصة) لمعالجة الاسهال ص ٨٨  
- رقم ١١٢ الأومبوشي المحمص لمعالجة  
الاسهال الحاد ص ٨٧

• الافراط في تناول البروتين الحيواني  
والدهون

رقم ١٧ لؤلؤة الشعير، ص ٥٩ .

#### • الاعضاء التناسلية

رقم ١١ شول الصويا والكومبو لعلاج ضعف  
القدرة الجنسية ص ٥٥ - رقم ٢٤١ مشروب  
الكورسيكان لتفكيك أورام الرحم ص ١١٧ - رقم  
١٨ عصير الأومبوشي لعلاج الحروق ويستخدم

لعلاج صعبه بهضم ص ١٤ رقم ٢٧ «عوماريو  
- باشا» لعلاج بضعبات المعدة أو الامعاء  
ص ١١ - رقم ٢٤٥ «لاومبوشي- كورو أو الأوم-  
شو- كورو» - لعلاج متداع المعدة وخاصة  
لاسهال ص ٢ رقم ٣ حسحو مفيد في  
حالات فقر الدم والاحهاد ص ٦٤ - تناول المبرو  
لتي تعالج سوء الهضم ص ٧٧ - رقم ١٠٦ بهارات  
نسوي تحسن الهضم ص ٨١ ورق الشيرو  
تنشط الجهاز الهضمي ص ٩٢ - رقم ١٢٣ مذكر  
الأوم يعالج الأمراض المعدية ص ٩٥ - رقم ٢٠٧  
للتغلب يساعد على الهضم ص ١٢٢ - رقم ١٢٢  
مشروب خذ الأوم لعلاج البكتيريا المعوية أو  
التعفن ص ٩٤ رقم ٢٢١ شاي الزنجبيل لعلاج  
تقلصات الامعاء ص ١٠٩ .

#### • الاحهاد العام

رقم ٣٠ جينسكو ص ٦٤ - رقم ١٠١ الموماريو  
ص ٧٤ - رقم ١١١ طرق تناول  
الأومبوشي ص ٨٧ - رقم ١١٤  
«وم- شو- بان» ص ٨٨ -  
رقم ١١٦ حمص الأومبوشي  
ص ٨٩ - رقم ٢٤٤ كريم كورو ص ١١٩ - رقم  
٢٠٥ شاي الموص ٩٩ - رقم ٣٠٣ كينبرا ص ١٢٩  
- رقم ١١٧ «الأومبوشي- كورو و» الأوم- شو -  
كورو ص ٨٩ .

#### • الارهاق في الخريف

رقم ٤٨ سمك الانقيس ص ٧١

#### • الارومات القلبية

ران - شو ص ١٠٢ - رقم ٢٠٢ كوكشا أمراض





### • الامراض الحثدية اكرتيا

رقم ١١٨ عصارة الاوموشى من ٨٩

### • الامساك مانع

رقم ٢٠٨ الماء الملح لعلاج الإصابة بالامساك من

١٢ رقم ٢٥٥ عصير التفاح حناح معالجة

الامساك من ١٢٣ رقم ٣١ شاي ال

معيد بحسبه حادسة علاج لاساء من ١٠ رقم ٣١

فهو مامو ممدد في حالات لاساء بالامساك من

١٠ البول الى ممدد على ساسها على صلبه

صوبا سمارى سلسط لافى راب سهاصمه

لصمد من ٨ رقم ٢ سو س و سمارى

ناس يداح مباد لمعد حادسة عسر الهضم

من ١

### • لاساء من

رقم ٨ الحنطة السوداء تعالج الامساك الناتج عن

تمدد الامعاء من ٥٢ رقم ٢٢ كاتين ( لاعد

اعار ) ممدد في حالة الاصابة بالامساك من ٦٧

رقم ٢١٧ عصير التفاح الكورو يمدد حركه

معدد ويحسبها من ١٢١ رقم ٤٣ لى ساعد

على تحسين الهضم من ٦٨

### • البحه

رقم ١٥ بذور الشمس من ٥٨ رقم ١١١ مسحوق

سات اللونس من ٢٢٣

### • البول في المراض

رقم ٥ الموشى من ٥١ رقم ٤٥ ادى اليعر من ٦٩

رقم ٦ الأور الحلو الملهو مع حبوب الأوزكي من

٥٢

### • التخلص من الدهون الحيوانيه

رقم ٢٣٩ شاي الكومبو من ١١٧

### • التخلص من الديدان

رقم ٢٦ الثوم من ٦٦ رقم ٢٢٩ شاي عشبة

كحماق للمهيل من ٨٩ رقم ٩ بول الأوزكي لعلاج

اوجاع العادة الشهرية من ٥٤ رقم ٢٢٦ شاي

بدور لسمسم علاج عدم سظام ادوره لشهره

من ١١٥ رقم ٢ سو س و سمارى ناس

علاج مصصات لدو واشهره من ١١ رقم ٣٣

الكرب يصاعد على تقويه لعدده بحسبه من ٥

رقم ٣٧ الثوم يمدد من القدرة الحسية من ٦٦

رقم ٤٧ سبك البطليموس من ٧٠ ممدد للقدرة

الجنسية رقم ٤٩ المحار ممدد في زيادة القدرة

الجنسية من ٧١ رقم ٢٢٤ شاي بدور الارقطيون

لعلاج الإفرازات المهبلية من ١١٥ رقم ٢٥٢ زيت

لبيص لزيادة القدرة الجنسية من ١٢٣ رقم ١٢

بول لصوب الاسمر من ٥٦ لتقوية الاعضاء

لثاسلية من ٥٧

### • الام لمعد

رقم ١١٣ نواة الاوموشى المحمص بالمرن

(المعجم) لمعالجة متاعب المعدة من ٨٨ رقم

١٢٣ مركز لاوم لمتاعب المعدة من ٩٥ رقم

٢٤٢ شاي بدور الارقطيون لمعالجة التقلصات

من ١١٥ رقم ٢٤١ شاي الكورسيكان لتقوية

المعدة من ١١٧ رقم ٢٤٥ الاوموشى كورو

والاوم - شو - كورو لمتاعب المعدة من ١٢٠ رقم

٨ الحنطة السوداء تساعد على تمدد الامعاء من

٥٢ رقم ٩ بول الأوزكي تساعد على تنظيم

واراحة حركه الامعاء من ٥٤ رقم ١٤ بدور

السمسم في حالة مشكلات المعدة والامعاء من

٥٨ رقم ٢٩ الهندباء البرية تريد من قوة المعدة

من ٦٤ رقم ٢٢٦ شاي جذور الهندباء البرية

يساعد على تقوية المعدة من ١١١ رقم ٢٤٨ شاي

النوش - كورو يساعد على شفاء المعدة والامعاء

من ١٢١

### • الام كعب القدم

رقم ٥١٧ لرقه الثوم ممددة لارتجافات البرد من ١٨٦





بنات الكوزو معالج مناعب الامعاء ص ١١٨

#### • التهاب الرئة

ع ٥١٠ لزعة سمك الكارب او سمك الشبوط  
لعلاج التهاب الرئوي الحاد ص ١٨٠

#### • التهاب المرارة

رقم ١٧ تولوء الشعير ص ٥٩ - رقم ٢١٥ مشروب  
الديكون او مشروب الفجل رقم ١٠١ ص ١٠٦ - رقم  
٢٢٨ عصير الازعطيون ص ١١٢

#### • التهاب اللوزتين

رقم ٤٧ سمك البطليوس ص ٧٠

#### • التهاب المثانة

رقم ٢ حساء ارز كايو ص ٥١

#### • الحالات المصيبة

رقم ٢٨ البصل ص ٦٦ لتهدة الجهاز العصبي -  
رقم ١٠١ العوماريو ص ٧٤ تعدي وتمرير الجهاز  
العصبي - اوراق الشيرو تهدي الجهاز العصبي  
ص ٩٢ - رقم ٢٠٢ كوكيشا ص ٩٨ يعالج  
الموراستنيا (التهك العصبي) - رقم ٢٣٩ شاي  
الكومبو ص ١١٧ يعمل على تهدئة الأعصاب - رقم  
١٦ الصول السوداني ص ٥٩ لحالات الامصابة  
بالاكتئاب

#### • الحموية الحسدية

رقم ٢١١ قهوة ياتو ص ١٠٤ - رقم ٢٤ حدور

لشوبلاء او حبق الراعي ص ١١٢ - رقم ٢٤١ ساي

الكورسيكان ص ١١٧

#### • السحس والافراط في الكحول

التوبل التي تعتمد في اساسها على الميرو ص ٧٧

#### • لتسمم عن طريق احادي اكسيد الكروم

رقم ١١٤ اوم - شو - يان ص ٨٨

#### • التسمم الناجم عن الماكولات النانسه

الاسماك رقم ٤٤ الكاكي ص ٦٨ - الاسماك رقم

٤ ص ٤١ - رقم ١٢١ شاي الشيرو ص ٩٢ - لحار او

السمك او اللحوم رقم ١٢٢ مركز الاوم ص ٩٥ -

رقم ١٢١ شاي الشيرو ص ٩٣ - رقم ٢١٥ مشروب

الدايكون او مشروب المجل رقم ١ ص ١٠٦

للحوم رقم ١ - من نظميفات علم الطاقة

البدائية ص ٤٠

البيص رقم ٢ ص ٤٠

السكر رقم ٥ ص ٤١

الملح رقم ٦ ص ٤٢

فطر عيش المراب رقم ٢٢٥ شاي كاس زهرة

ثمرة الببادجان ص ١١١

التسمم الناجم عن عصه كلب او هار او حرر رقم

٩ بشول الأروكي ص ٥٤

لتسمم الناجم عن جرح ناتج عن حيوان رقم ٩

بشول الأروكي ص ٥٤

#### • التسمم

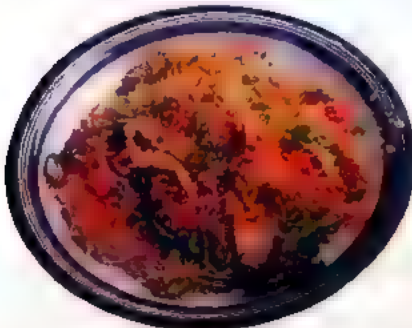
رقم ٦ الارز الحلو المطهوع مع حيوب الأروكي مفيد

في حالات صطرايات المعدة ص ٥٢ - رقم ١٠١

العوماريو مفيد لحالات الفثيان والقيء ص ٧٥

- رقم ٣٠٨ الماء المالح يساعد على علاج حالات

التسمم والقيء ص ١٠٢ - المشروبات المعدة من







### • دواءات

رقم ٣ حساء ر كباو ص ٥١ - رقم ١١ سباح

ص ٦٦ - رقم ٢ سو نان اء ساء

ص ١٥١ - رقم ٢٢٦ ساء ساء ص ١١٥

### • د

رقم ١٢٢ مبروب حل الايد ص ٩٤ - رقم ١١٢

لاموسر لمحص ص ١١

### • السرطانات التي يمدح في قائمه السباح

رقم ١٧ لؤلؤة السعير ص ٥٩ مفيد لمعالجة

الادام والسرطانات - رقم ٣ ص لخصر

المطهو بالبجاز ص ١٢٥ مفيد في حالة

السرطان

### • السرطانات التي يمدح في قائمه السباح

رقم ٨ العسل السوداء ص ٥٢ للنحيب ص حدة

السرطان

### • سباح

رقم ١٤ ساء "المسحس" العلاج لسعال سباح

السب الهوايه ص ٥٩ رقم ٥٥ الككي ساء

في علاج القعة والمواق ص ٦٨ - الشبرو مفيد

في حالة نزلات البرد والسعال ص ٩٢ - رقم ٢٢٢

شاي جذور اللوتس ص ١٠٩ مفيد لإلتهاب الشعب

الهوائية وإرقات الربو والسعال الديكي والسعال

عند الرضيع - رقم ٢٢٦ شاي بذور الكتان لعلاج

الربو والقعة ص ١١٥ - رقم ٢٢٠ مشروب المبرو

والكرات - علاج القعة ص ١٠٩ - رقم ٢١٨ شاي

فطر الشيناي - علاج القعة الحميه المزمنه لا

ينصح باستعماله للديس يمانون من برودة

الأطراف ص ١٠٨ - رقم ٢٢٥ شاي كأس رهرة

ثمرة الباذنجان مفيد لوقف السعال

الديكي ص ١١١ .

لارقطيون ص ٦٢ - رقم ٣٠ حبيبجو ص ٦٥

- رقم ٣٠١ طارقه بشيمي ص ١٢٨

### • البحر

طبيبنا علم لطافة العدائية - ٣ - احر ح

لشرحي ص ١٢

### • لدولي

رقم ١٠٧ بهارات شيو - كومو ص ٨١ لعلاج

حالات الدوالي والواسير

### • الدورة الدموية

رقم ١١٤ اوم - شو - بان ص ٨٨ - رقم ٢٢١ شاي

الريحيل ص ١٠٩ - رقم ٢٥٣ بيض وعصير غلب

ص ١٢٢ - العوائد الصحية للمبرو ص ٧٧

### • الدورة الشهرية

رقم ٩ بقول الاروكي لتنظيم الدورة الشهرية ص

٥٤ - رقم ٢٠٦ شو - بان - او - تاماري - ناسا

لمعالجة تقلصات الدورة الشهرية ص ١٠١

### • لرشح

رقم ٢٢٢ شاي جذور اللوتس ص ١١٠ نزلات

البرد - رقم ٢٢١ مشروب الريحيل ص ١٠٩ -

رقم ٢٠٨ مشروب لكورو - لوتس نزلات البرد

والانفلونزا التي ترافقها ارتفاع في درجة الحرارة

ص ١٢١ - رقم ٢٤٨ شاي الكورو - لوتس ص ١٢١ -

رقم ١١٢ الأوموشي المخبوز مع الماء الساخن أو

شاي البانسا - مفيد لنزلات البرد ص ٨٧ - رقم

٢٤٥ الأوموشي كورو - الأوم - شو - كوزو - مفيد

صد الشهور بالصف ونقص الحيوية ونزلات

البرد ص ١٢٠ - رقم ٢٥٣ بيض وعصير غلب

مفيد في بدء الرشح والقشعره ص ١٢٢



[illegible][illegible]

Page 10 of 10

٢٤ - بحر عهدہ اُجھا اُٹھنی سنا

• **لکھو**

شماره ۲۴۱  
مهرماه و آبان ماه ۱۳۶۵  
تیرماه و اسفندماه ۱۳۶۵  
فروردین و اردیبهشت ۱۳۶۵  
مهرماه و آبان ماه ۱۳۶۵  
تیرماه و اسفندماه ۱۳۶۵

[illegible][illegible]

المصنف : مصطفى محمود

۱۲. بعد از حمله و تخریب حمام

المصدر

في ١٩٨٠ سبيل مطار السبعاكي ص ٨٨ لفتح  
سبيل العودة الى الصفا

تعميم بالحدود

١١- عدد المصمم ٥٩ للمصمم لؤي السيف  
١٢- محال الحكومة ص ١ يستخدم للمصمم  
١٣- نصف رقم ٢٢٥ مائة عدد المصمم ص  
١٤- للمصمم لؤي السيف

● 2000 年 3 月 26 日

١١٥ علاج  
عدد العدد المصنوعة

● 练习

مع ۰۰ کی صر ۱۰ بعد ۱۰:۰۰ صبح

**● 参考**

لاؤموسى محمض، رقم ١١٢ يعالج قرحة  
المعدة ص ٨٧ - مشروب المو، رقم ٢٠٥ يعالج  
سناعب الحجاز الهضمى ص ٩٩

• المعايير على العمل

الموارد الصناعية للميرو ص ٧٧

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841,

فہم ۲۷ میو حورب ص ۶۶

### المزيج النعاني

رقم ٢٢٦ شاي بدور الكتان لعلاج بريف الرحم  
س ١١٥ - رقم ٩ بقول الاروكي لإستظام الدورة  
شهره ص ٥٢

## الكوليسمبول

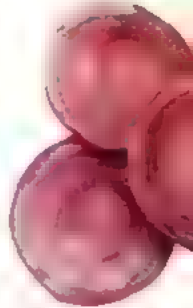
٩٩

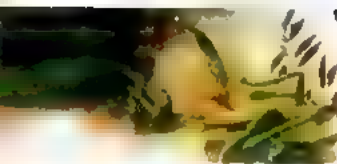
المسرحيات

رقم ۴۴۹ شای عشیه التمیلاء او حق الراعی

### أعراض الحزاز العصبي والاحمرار

رقم ٢٦ جذور البصل الأبيض والمجلد والملف  
مخلص من البروتين والدهون ص ٦٢ - منتجات  
أوموميوشي لحالات الإصابة بالاسهال والأسماك  
مناع ص ٨٢





#### • بنافس لور

رقم ۲۵ مسروب الو ص ۹۹

#### • اورام الساق

رقم ۲۲۵ شای ساق نمره الخیار لعلاج تورم

لشای ص ۱۱۱ رقم ۱ برعل اند ه مفید تورم

ساق ص ۵۲ رقم ۳ مسروب له بکون رقم ۲

معد سبب ص ۹۹ رقم ۵ نکاح و لضم ص

رقم ۵۱ رقم ۵۱ رقم ۵۱ رقم ۵۱ رقم ۵۱ رقم ۵۱

#### • بری برد

رقم ۲۲۵ شای ساق نمره الخیار ص ۱۱۱

#### • بحث الامراض

رقم ۱۰۱ المومازيو ص ۳۰

#### • التراکبات الخاطئة في الجسم

رقم ۳۱ حدوز نبات اللوس ص ۶۵

#### • تراکبات الدهون لعامة في الجسم

رقم ۲۱۷ مسروب الحر و له بکون ص ۱۸

#### • نسل لعد

رقم ۱۱۰ وم شو بان معد في جلات ماعب

#### • المعدة ص ۱۸

#### • بسط لحيوة

رقم ۲۵ حدوز الارطيوون بسط لحيوة ص ۶۴

رقم ۲۰۶ مسروب الو لعلاج الشهور دلا رفاق

ص ۹۹ رقم ۴۵ ران شو يموى القلب ص ۱۲



#### • امر من السرايس

رقم ۲۲۶ شای بدوز لکان ص ۱۱۵ بعالج التورم

الرحمي - رقم ۴۲ البندورة ص ۶۷

#### • ابغاش الحميم وبعده

رقم ۲۱۳ شای السوبا معد ومعد للجسم ص ۱۰۵

رقم ۱۱۳ بدوز الارطيوون المحمصه بالمر

المحمصه تشمر بارتياع كيمر ص ۸۸ رقم

۱۱۹ شای الارطيوون يشمر بالانتعاش خاصه في

الصيف ص ۹۰ رقم ۲۱۲ شای الحبوب يتعش

في فصل الصيف ص ۱۰۵ رقم ۳۰۵ شوريه

الحصر تساعد على تقوية الدم والجهاز المناعي

والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي ص

۱۳۰-۱۳۱-۱۳۲ رقم ۳۰۶ السلطة المهروسة

تساعد على تقوية الدم والجهاز المناعي

والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي ص

۱۳۰-۱۳۱-۱۳۲ رقم ۳۰۷ التعليل تساعد على

تقوية الدم والجهاز المناعي والمحافظة على

صحة الجهاز الهضمي ص ۱۳۰-۱۳۱-۱۳۲ رقم

۳۰۳ كينبير ايحارب الشهور بالتب ص ۱۲۹

رقم ۲۴۲ مسروب الكوزو يمد كمالح منرلي في

الاحهاد العام حيث يريح من الإحساس بالتعب

وبالحوية ص ۱۱۹ رقم ۲۴۳ شای الكاكون يمد

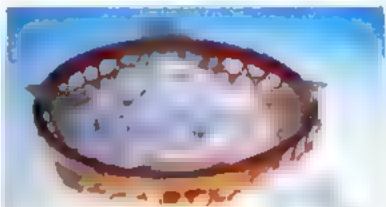
كمالح منرلي في الإحهاد العام حيث يريح من

الإحساس بالتعب وبالحوية ص ۱۱۹ رقم ۲۴۴

كزيما الكوزو يمد كمالح منرلي في الإحهاد

العام حيث يريح من الإحساس بالتعب وبالحوية

ص ۱۱۹







### • نضج الفواكه

رقم ٢١١ فهو يذو ص ١

### • نضج الفواكه

رقم ١٦ بهارات لموري ص ٨١

### • نضج الفواكه

رقم ١١ موماريو ص ٦٤

### • نهضة حركة

رقم ٢٤٧ عصير لعل مع الكوز ص ١٢١

### • نهضة حركة

رقم ٢٢٨ مشروب الماصونياء السوداء ص ١١٦

### • نضج الفواكه

رقم ١٣ النوتو ص ٥٦

### • حب لسان

رقم ١٧ لؤلؤة لشعير ص ٥٩ - رقم ٢٢٢ شاي

لؤلؤة الشعير ص ١١٤

### • حموضة المعدة

رقم ٢٠٦ شو - بان او تماري بنشا مفيد لمتاعب

المعدة ص ١٠١ - رقم ٢٢١ شاي الرنجيل

يساعد على تقوية المعدة ص ١٠٩ - رقم ٢٢٩ شاي

عشبة الشويلاء أو حبق الرعي يساعد على تقوية

المعدة ص ١١٢ ص ١١٨ المشروبات المعدة من

ببات الكوز يخفف من متاعب الامعاء

### • زيادة الشهية

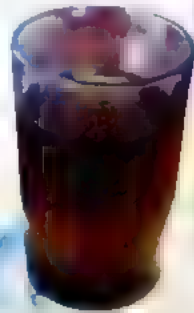
رقم ١١٩ شاي الاوموشي ص ٩٠ يحارب فقدان

الشهية - رقم ٢٤٧ عصير التفاح مع الكوز ص

١٢١ يساعد على فتح الشهية - رقم ١٠٦ بهارات

التبوي ٨١ تفتح الشهية وتعزز الهضم - رقم

١٢٢ مركز الاوم ص ٩٥ مفيد لعلاج امعدة



### • نقص الحبوب والقدرة الجنسية

رقم ٤٩ الحمار ص ٧١ - رقم ١١ هول اصبويا

والكوميو ص ٥٥ - رقم ١٠ طيق الاروكي واليقطين

والكوميو ص ٥٥ - رقم ١٨ طحالب لكوميو ص ٦١

- رقم ٤٦ لشيوط ص ٦٩ - رقم ٢٢٦ شاي جدور

الهندياء لبرية ص ١١١ - رقم ٢٣٤ شاي دور

الارقصيون ص ١٥ - رقم ٢٤٥ لاوموشي - كوزو

ص ١٢٠

### • زيادة إنتاج حليب الام

رقم ١٤ بذور السمسم ص ٥٨ - رقم ٢٧ موعورت

ص ٦٦ - رقم ٤٥ ادن لبحر ص ٦٩ - رقم ٤٦ سمك

الشووط ص ٦٩ - رقم ٤٧ سمك البطيخونوس ص ٧٠

- رقم ٢٢٥ شاي بذور السمسم ص ١١٥

### • زيادة معدل السقاء وحسن التكمير

رقم ١٨ طحالب لكوميو ص ٦١ - رقم ٢٢٩ شاي

لكوميو ص ١١٧

### • سعال الربو

رقم ٢٢١ شاي الرنجيل، مفيد في أمراض الربو

ص ١٠٩ - رقم ٢٢٦ شاي بدور لكتان يستخدم

لعلاج زمامات الربو ونقحة ص ١١٥

### • ضبط درجة حرارة الجسم

رقم ٢١٠ شاي الارز ص ١٠٤

### • علاج الاشخاص الياف كثر

رقم ٢٤٦ الاوم - كوزو يساعد على التخلص من

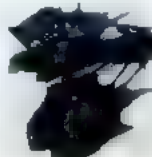
اثار الافراط في تناول لعل أو اللحوم ص ١٢٠

- رقم ٤١ السبانخ تساعد

على التخلص من حمض

اليوريك ص ٦٧ - رقم ١٠١

الموماريو يستوعب الملح





لكمبات صغيرة من ٧٤ لعلاج الاشخاص لدين  
يكثرون من تناول الأدوية - رقم ٣١ طريقة  
البشيمي ( نطهو على النار ) من ١٢٨ مفيد  
للذين يتعاطون كمبات كبيره من العقاقير

#### • فمر الدم

رقم ٢٥ لجرر من ٦٣ - رقم ٣٠ حبسحو من ٦٤  
- رقم ٣٧ موعورت من ٦٦ - حساء الارقطيلون مع  
سلك الشبوط - من ٧٠ - رقم ١١٤ اوم - شو - بن  
من ٨٨ - تخمبئس الطيبة للمخدرات من ١٢٣

#### • فك الصدام

رقم ٢ كريما لآرر من ٥٠

#### • متاعب الجهار الشمس

رقم ٣١ حذور نبات اللؤس من ٦٥ - رقم ٢٠٥ شاي  
الموص ٩٩ - رقم ٢٢٣ شاي حذور اللؤس من ١٠٩

#### • متاعب الكبد

رقم ٢٦ لثوم يحتم متاعب كبد من ٦٦ - رقم ٤٢  
البسورة يخفف متاعب الكبد من ٦٧ - رقم ٤٧ سلك  
البطيئوس مفيد في حلة تصلب الكبد من ٧٠

#### • مشاكل الحمل

رقم ٢٧ موعورت من ٦٦ - رقم ٤٠٢ نبات ادر  
لحمدي لسنانني من ١٤٧ - رقم ٢٣٣ شاي بدور  
البقطين من ١١٤ - رقم ٢٣٦ شاي بدور الكتن من ١١٥

#### • مشاكل العيون

رقم ١٤ بدور السمسم من ٥٨ هي حالة المعانة  
من مشاكل لنظر - رقم ١٠٤ الميزو القلى من ٧٨  
لمعالجة امراض العيون - رقم ٤ طريقة خاصة  
لإعداد الأرز البني من ٥١ مفيد للعيون المحتقنة  
بالدماء .

#### • مشاكل الكلى

رقم ٧ برعس الذرة مفيد في حالة الإصابة

بمصاب الكلى من ٥٢ - رقم ٢٥ الجبرر مفيد في  
علاج لكلى التي تسبب تورم الساقين من ٦٣  
- رقم ٤٠ الهليون لعلاج مساب الكلى الباتحة عن  
زياده الملح والنحوم من ٦٧ - رقم ٢١٨ شاي فطر  
سنيثاكي يعش لكلى على الماء وطائرها من ١٠٨  
- رقم ٢٠٢ كوكيش جيد للأشخاص الذين يعانون  
من التهاب الكلى من ٩٨ - رقم ١٢ الفاتو يحسن  
اداء الكلى ووظائفها من ٥٦ - رقم ١٠ طبق  
الاروكي والبقطين والكومبو مفيد لأمراض الكلى  
من ٥٥ - رقم ٩ بول لاروكي ساعد في تنويه  
الكلىين من ٥٠ - رقم ٢٢٧ مشروب بول لاروكي  
فعال في علاج مرض لكلى من ١١٦

#### • مصاص حيوي

لتفسير العمي لآثار الاومبوشي ٣ - اثره كمطهر  
ومصاص حيوي من ٨٦ - رقم ١٢٢ مشروب حل  
الاوم من ٩٤ - رقم ٢٠٢ كوكيشا من ٩٨ .

#### • معالجة لحروق

رقم ١١٨ عصير لأومبوشي من ٨٩ - رقم ٢٠٨  
الماء المنع من ١٠٢

#### • معالجة لمناعب أثناء فصل الصيف

رقم ٢٠٧ عوماريو - بنشا من ١٠١

#### • بولاب البرد

رقم ١١٢ الاومبوشي للمحصص من ٨٧ - رقم ١١٧  
«الأومبوشي - كوزو» و«الأوم - شو» كوزو» من ٨٩  
- رقم ٢٧١ شاي الزنجبيل من ١٠٩

#### • وقف السعال

رقم ٢٢٥ شاي كأس رهرة ثمرة البديحان من  
١١١ - تطبيقات عم لطاقة العدائية رقم ٢  
- السعال المترقق ببلعم



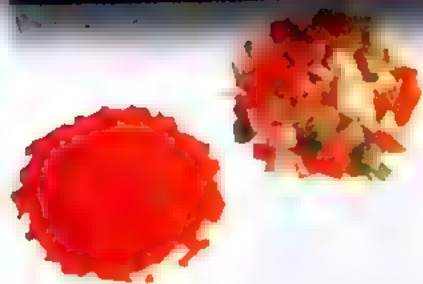




القسم الأول

# طعام الماكروبيوتك غذاؤكم دواؤكم





# الغذاء كطاقة

1



لم يكن استخدام الأعشاب والموخر بالإبر ومستحضرات المعالجة المثلثة وغيرها من لتسميات القرية منها أو لمتصلة بها لطب البديل، الطريق الأولى والأساسية لتي سببها الأطباء الشرقيون التقليديون في مواجهة الأمراض وأعرصها، بل كان تفكيرهم منصبا دائما، على اعصار الغذاء اليومي أساسا وأداة ضرورية عندما تعرض لهم أية مشكلة صحية، وكان يسود الاعتماد بأن بعض أنواع لطعام تقوي أعضاء أو أجهزة بعينها وأن لها أثرا وقائيا بل وعلاجيا، بالنسبة إلى أمراض معينة.

مقدمة سه حلت، بد شرقي يتفرع في ميادى الغذائية حديثه والطب الحديث عبر معظم الناس في اليابان والصين وكوريا وفي الدول العربية وغيرها قد أصبحوا يحية أم من تحارب كثرة عندما اعتبروا هذه المادى وطرق استداوي الحديث المرتبطة بها ومع مرور السنين، بررت علاجات وتقنيات جديدة وسفطت أخرى قديمة، وبدا الأمر وكأنه قد دخل في دؤمه لا نهاية لها، فلقد شكك في كثير من هذه العلاجات ثأر حديثه صار أو بها قاسية إلى مريض متدولها، في الإصابة بأمراض جديدة أخرى، بصافة لي كوني هذا العلاج لحديث مكلف وأصبح عاب حد، لذلك لم يكن مستعرا أن يطلق من جديد فكره اعاده تعميم لنصب اشرفى التقليدي.

غير انما بعد اطباء العصر الحديث بما فهمهم الأطباء الشرقيون مكبين على تناول طرق التداوي لتقليدية من منظور تحليلي، فلما كان مثلاً نوع ما من نوع لمطر يستخدم كعلاج للحمي وحمص درجات الحرارة، قام طباء العصر الحديث بحتين هذا المطر لتجديد لكون لتسمياتي لفعال في هذا الشفاء ومن ثم اسحراحه واباحه على شكل حبوب دوية لكن في معظم الاحوال لم يحصلوا على النتيجة المطلوبة لأن لأطباء التقليديين في ثناء بعثهم عن طرق علاجية قديمة، لم يدحلوا في اعتبارهم اطلاقاً أن بعض المكونات الغذائية (الكالسيوميات والبروتينات) أو الكيميائية (كالأحماض أو الأنزيمات) هي مكونات معيرة للمنتج ومن البادر الكلي لطعام معين تحفب نعامه عن تأثيره العلاجي لأحد مكوناته الجزيئية.

إذا ردا أن نحكم على العلاجات التقليدية بطريقة صحيحة وأن سخدمها بفعالية وكفاءة، علي أن نقيم هذا الطب لصديق وهو المنظور التقليدي لتفكير وبخاصة أن منهم الفكره التي تساهم الأطباء التقليديون عن لطعام وعن المادة بصفة عامة



# الطاقة «كي»

وبحثوا في اكتشاف أي وسيلة لتأثير فيها. من هذا المنطلق لم يتم تطوير لعلاج من طريق الطعام وحسب بل أيضاً من تطوير علاجات مثل مساج شياتسو وعلاج راحة اليد والوخز بالإبر والتداوي بالأعشاب وغيرها.

ولا يقتصر فهم طائفة استخدام اصطلاح «كي» على المجالات التخصصية مثل الطب الشرقي، فقد استمر استخدام تداول هذا المفهوم من قبل الأشخاص العاديين في البلدان الشرقية الاله تسيين. بل الحقيقة إن المفهوم الشرقي للحياة يقوم في الواقع على اعتبار ان كل ما في الحياة هو «كي» ويتصح ذلك لكل من كان على اطلاع بلمتهم. ولكي يقدم للقارئ صورة أوضح عن مدى شمول هذا المصطلح نورد فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية استخدامه في تعبيرهم عن الأمر من والأعراض والسوكيات والأشياء وغيرها من الظواهر



**ينظم** الأطباء الشرقيون إلى أي نوع من أنواع الطعام ككل عند اعتباره علاجاً ممكناً فقد استطاعوا نوعاً من الصمام كيميائياً ويكفيهما يعنصر شكل على سبيل مثال فهما لذلك يعتبران محتلمين، وعند سألتهما يكون لهما اثر محتلماً عليهما لذلك فبدلاً من محاولته فهم الكل من طريق درس آخر يرى الالماء الشرقيون أن هذا الكل يصور عن الحركة أو الطاقة لهذا النوع من الغذاء

إن المهم الصحيح لاصطلاح «كي» Ki في الطب الشرقي له أهمية بالغة. ومع أنه لا يوجد في العربية تعبير يجسد تماماً معنى هذا المفهوم، إلا أننا نعتقد أن اصطلاح الشحنة الكهرومغناطيسية أو «الدنبية» قد يكون الأقرب إلى ترجمة هذا المفهوم. إن الرمز الياباني للطاقة «كي» يتروخ حرفياً بـ طائفة الأثر.

لقد حاول الأطباء الشرقيون تحديد نوع الـ «كي» المصنوع منه أي نوع من الصمام، وأي نوع من أنواع الطاقة يوجد في أجسامنا عند تناولها، كما حاولوا فهم الأمراض والأعراض بوصفها نماذج عن الـ «كي».



- بيوكي (مرض. وجع) تعني حرفياً «كي يتألم» أو «كي مريض». لاحظ أنه لا يقال «الجسم مريض»
- كيوكي (مجنون، مريض عقلياً) تعني حرفياً «كي غير منتظم» أو «حطاً في الكي» وهي تشير إلى الاختلال العقلي ولا يقولون إن الدماغ أو التفكير محتل
- كوكي (هوا)؛ تعني حرفياً «كي السماء» أو «كي السماء».
- تن كي (الطقس)؛ تعني «كي الجنة»
- كي كاي (هارة) تعني «محيط الكي»
- دن كي (كهربية)؛ حرفياً تعني «كي الرعد» أو طاقة الرعد
- جي كي (مفناطيس)؛ تعني حرفياً «كي المفناطيس» أو ملاقة المغناطيس، جي (مغناطيس) وتعني الحجر لذي يجذب.
- شيوكي: «كي الملح» عندما يكون طعم الحساء شديداً الملوحة يقول اليابانيون: «إن كي الملح قوي» عوضاً عن «يوجد الكثير من الملح».
- ميرو كي «كي الماء» عندما تكون راحنا شخص مبتلئ باستمرار، يقول اليابانيون: «إن ميرو كي» عده قوية أو هبة.
- ايكيدو أي تعني مقابلة أو تناسق. دو تعني «تاو».
- يكيديو هي «الطريق إلى تناسق الكي».
- كوي كي (شهية) «كي الطعام»
- كي شو (شخصية) تعني حرفياً «شخصية الكي»
- كي شوعاشيروبي «شخصية قوية جداً» ما يعني شخصية مسيطرة متسمة بالفتاة والإصرار الشديد.
- كي شوغايواي: «شخصيته ضمنية»
- كي عاهايرو «كي يصبح حسناً» ما يعني «أشعر بأني على ما يرام»
- كي عاشيرو «كي يبرق» يعني «حزين أو مكتئب»
- كي عانسوكو (ملاحظة) «الكي مربوط» «الكي مركز» إن التعبير العسكري الياباني المردف له «انتبه» هو «كي أو تسوكي» وتعني: «اربط الكي».
- كي أو كوبارو. «فزع الكي» وتعني «فكر» أو «اعتبر».
- كي أو تسوكاو. «استعمل الكي» وتعني «فكر ملياً».
- «انتبه».
- كي غاكي كو: «الكي يعمل ببراعة» يقال عن شخص يعمل بسرعة، يوعي وتجديد.
- دو كي أوهايتسو (يفضب)؛ «كي ينفجر غضباً».
- أوأكي: «كي طليق» يقال عن شخص يتسم بالمرح.
- يو كي (يافع كي) يقال عن شخص سعيد، عملي، شيط.
- ان كي (ين كي). يقال عن شخص حدي ومتشائم وسوداي.
- يو كي (شجاع)؛ «كي نشط».
- شو كي: (روح القداسة) «كي صحيح»
- كي هين (إفقة، عظمة صماء، لطافة) «الكي جيد لثلاث عوامل» هذه العوامل الثلاث هي الفداء، لتنفس، النطق.
- كي غاكاوارو: «كي متغير» ما يعني «فكر متغير».
- كي أوتوياسو (مرعوب)؛ «الكي يطير مبتعداً».
- كي أوشيناو (صعب)؛ «الكي مفقود».
- كي ني إرو (مولع، مغرم)؛ «كي يدخل».
- جو كي سورو (احمرار الوجه خجلاً)؛ «الكي يصعد».
- الكي يصعد مرتفعاً

- بيوكي (مرض. وجع) تعني حرفياً «كي يتألم» أو «كي مريض». لاحظ أنه لا يقال «الجسم مريض»
- كيوكي (مجنون، مريض عقلياً) تعني حرفياً «كي غير منتظم» أو «حطاً في الكي» وهي تشير إلى الاختلال العقلي ولا يقولون إن الدماغ أو التفكير محتل
- كوكي (هوا)؛ تعني حرفياً «كي السماء» أو «كي السماء».
- تن كي (الطقس)؛ تعني «كي الجنة»
- كي كاي (هارة) تعني «محيط الكي»
- دن كي (كهربية)؛ حرفياً تعني «كي الرعد» أو طاقة الرعد
- جي كي (مفناطيس)؛ تعني حرفياً «كي المفناطيس» أو ملاقة المغناطيس، جي (مغناطيس) وتعني الحجر لذي يجذب.
- شيوكي: «كي الملح» عندما يكون طعم الحساء شديداً الملوحة يقول اليابانيون: «إن كي الملح قوي» عوضاً عن «يوجد الكثير من الملح».
- ميرو كي «كي الماء» عندما تكون راحنا شخص مبتلئ باستمرار، يقول اليابانيون: «إن ميرو كي» عده قوية أو هبة.
- ايكيدو أي تعني مقابلة أو تناسق. دو تعني «تاو».
- يكيديو هي «الطريق إلى تناسق الكي».
- كوي كي (شهية) «كي الطعام»
- كي شو (شخصية) تعني حرفياً «شخصية الكي»
- كي شوعاشيروبي «شخصية قوية جداً» ما يعني شخصية مسيطرة متسمة بالفتاة والإصرار الشديد.
- كي شوغايواي: «شخصيته ضمنية»

من خلال هذه الأمثلة نرى أن الشرقيين الذين قاموا بتطوير مثل هذه التايير وعاشوا مع مفهوم «الكي» الذي يقوم عليه مهمهم للطواهر كافة فبالنسبة إليهم كل شيء هو «كي» أي أن كل شيء هو عبارة عن طاقات وموجات وديانات وبذلك تفقد مادة عندهم مصمونها كمادة ويصبح الجسد والروح وهما فعلة واحدة والاحتلاف بين فعل و لحسد يوصف ببساطة على أنه اختلاف في كثافة الكي وهي الواقع لم تكن الحصارات الشرفية الأصلية والعلوم والطب والعلمية و لديانات إلا طرقاً لهم وتطبيق «الكي» و استخدامهم هي مجالات المحتملة .

## الطاقة المكونة لجسم الإنسان

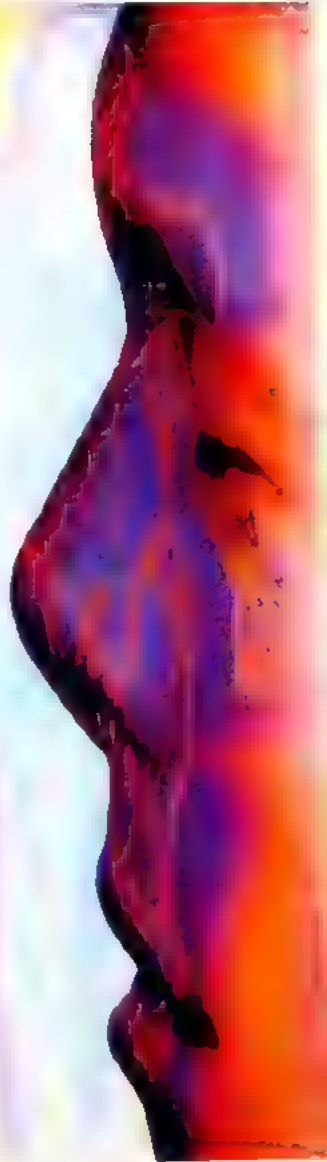
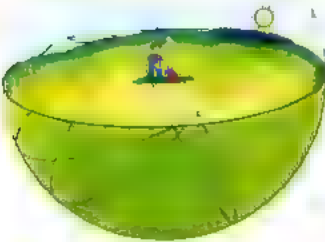
- عندما** ننظر إلى الكائن البشري باعتباره مظهرًا «لكي»، يمكننا أن نميز بين عدة قطب أو مراحل من «الكي» التي تشكل الكائن
- 1 - الطاقة الرئيسية والجوهرية في الجسم تدعى الـ «كوك»، أو «كي» تتركب منها «الكي» الجوهرية والأساسية لأنها تعدي الجسم على نحو متواصل
  - 2 - تليها الـ «شيوي كي» «كي الملح» أو «كي المعادن»
  - 3 - ثم «شيرو كي» «كي الماء» أو «كي السوائل»
  - 4 - ثم تأتي «كوكو كي» «كي الهواء» و «كي عذرات»
  - 5 - «تشي كي» «كي الرعد» أو «الكهرباء» التي تسري في أجسادنا باستمرار
  - 6 - «حي كي» «تترجمها» «كي الموة الحممة» أو «لقوة الحادة» و المعاطيسية
  - 7 - «د كي» «كي الروح» أي «الفوه عبر المرتبة للروح»

من مصدر جميع تلك الأنواع من الـ «كي» تأتي من «شي كي» أو «كي» له لدو صعبا د كي (الشيء أبيض) ويرتبط بسبع أشكال حي كي المعاطيسية. ثم تبدأ من أعلى هبة طالعها بكهرباء من كي بلي رلت شكل لمناج «الهوا» والماء و بعد أن يتحد حسامت جميع هذه لعناصر هي صورة طلعها وتحولها إلى «كوك» «كي» أو «كي» التيم الذي يعدي الجسم

## استقبال الطاقة

**يمكن** سعادته القول بأن حسنا يتلقى لكي من اثنين هما

- 1 - كي تأتي مباشرة من العالم الخارجي وهي كي «الشيء يأتي على صورة أشعة كونه وشمسه وقمره وكذلك «كي» الرطوبة ودرجة الحرارة والموجات الصوتية وديديبات بشرية وغيرها وهذا النوع من «الكي» هو «كي» تعدد شديد أو «كي» ين.



٢- «كي» تأتي من دخول الجسم على صورة سائل وطعام حامد وهذه الأعدية تحول إلى دم وهذا الدم يتم توزيعه نحو لحارح وهذا النوع من «الكي» ذو كثافة عالية وشديدة الانقباض أي «كي يانع»

يشكل النماذج المتبادل بين هذين النوعين من «الكي» أجسادنا، وتمكنها من العدم بوطانها

- «الكي يانع» تشكل أعضاء الحسد وأنسجته وتصنفها وتديرها ويحدد مدى جودتها وروعيتها
- «الكي ين» تنشط الأعضاء وتشجعها وترتبط بدرجة كبيرة بنوعية الـ «كي يانع» تدير رسائلاً وثيقاً بكثافة الـ «الكي ين» التي تلتها وكذلك بنوعية «الكي ين» التي يتم اجتذاها.

#### ١- حدة استقبال «الكي ين» :

إذا لم يتم تحريك «حسامنا» لنحصل على «كي يانع» فسوف تفقد هذه «الكي» حصاصتها ومن تمكن من توفير قوة جذب كبيرة «للكي ين» وبالمثل من ستمزيد في الإفراط في تناول الطعام «سوف تصبح» «الكي يانع» هي «حسامنا» راكمه ولن يتم شحها بـ «الكي ين» على نحو هائل وقد نكون بنوعه لدم حيد ولكن مع الإفراط في الطعام والكلل يكون شح أعضاء الجسم في حده الأدنى من ناحية أخرى ، عدد تناول أنواع من الطعام تدرج تحت قائمة لـ «كي يانع» بمقادير ضئيلة فقد تزيد شحبة الـ «كي ين» زيادة كبيرة ويصبح الإنسان بالتدريج أكثر عصبية

#### ٢- نوعية «الكي ين» التي يتلقاها الجسم

إذا لم يكن تلقي الجسم «للكي يانع» منظمًا ومتناسقًا تصطبغ جميع بوعيات «الكي ين» حتى يتم اجتذاها.

إن أهم مواضع تصطبغ هي لطف الشرقي الحديث هي أن لدينا ممارسوه يحاولون التأثير في الجسم من طريق التأثير في «الكي ين» لكي لا يعمل بشكل حيد بتكثيف شحبتها أو بإعطاء الأعضاء شعنة رائدة أو خاملة من الخارج وحسب.

إذا لم يكن أحصائي الوحد بالإبر مُمنعاً عنهم جيد لصبيعة «الكي» من جهة، و ههم الطعام باعتباره «كي»، من جهة أخرى فلا يؤدي علاجه بأفضل لنتائج المرجوة وسرعان ما تعود إلى الظهور أعرض أو مشكلات مشابهة وكعلاج خارجي ، ساعد لتعديل في الـ «كي ين» على أحدث أثر قصير المدى عبر أن التوصل إلى الشفاء الجوهري المستمر يتطلب إعادة «الكي يانع» انداحية إلى حالتها الطبيعية

هيتو: «كائن بشري» هي «تعي شمس أو نار و «تو» تعني روح أو شح، وتشير كلمة «شح» إلى حقيقة أنهم يعتبرون حسد الإنسان كتلة ناعمة الكثافة من الطاقة، وتشير كلمة «النار» إلى جميعه أن هذه الكتلة من الطاقة لها خاصية خلق متواصل لدرجة حرارة محتملة عن تلك السائدة في محيطه، ما يجعل الإنسان منتمياً إلى الكائنات دت الدم الد هي. وهكذا فإن أصل هذه «الكتلة من النار» وتكوينها ووظيفتها، موضوع في أصل الدراسات الفيزيولوجية الشرقية كافة ، تتشكل هذه النار في الواقع من ملايين «البيران» تصغيرة» التي يقابلها الاصطلاح الحديث، الخلايا المردية إلا أنه يوحد بين هذه



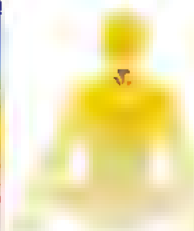




الشاكرا السابعة



الشاكرا السادسة



الشاكرا الخامسة



الشاكرا الرابعة

• تتشكل بيران حسادنا سيحه تعامل سحر بر رئيسة او ما يسمى -شاكرا- ينسج عن كل واحدة منها نوع مختلف من الحرارة ويستلزم وقوداً مختلفاً ولكي يوفر الوقود اللازم لهذه البيران السبع «لشاكرا» يجب اختيار وعود له صفة لشموليه فاداً لحانا الى تناول الاعديه المكرره فانما بذلك لا يعدي إلا بعضاً من هذه النيران

إذا أعفنا التفكير في هذه العوامل فسوف يتضح لنا ان السكر ليس وقوداً جيداً وذلك لانه يحترق بسرعة وليس شاملاً وكذلك اللحوم التي يجب توفيرها بكميات كبيرة من جهة وني نفسد بسرعة ما لم تتم معالجتها كما انها ليست شاملة كذلك

ان أنواع الطعام التي تتميز بالشمولية ويسهل تخزينها ولا تحترق بسرعة ويكتفي الانسان منها بمقادير قليلة والتي تحترق دون ان تحلف وراءها بقايا كثيرة، هي قائمة الطعام الرئيسة في نظام الماكروبيوتك العدائي. وهذه الانواع هي الحنطة الكاملة غير منزوعة القشرة والخضرا والبقول الكملة واعشاب البحر ولقد كان هذا هو النظام العدائي الممتنع لدى غالبية السكان التقليديين في أنحاء العالم كافة ولم يتم التخلي عنه إلا مؤخراً.

دا قمنا بدراسة النظم الغذائية الحالية لتناول الطعام في ضوء الارشادات لمذكورة اعلاه فسوف يتضح لنا خطورة الاتجاهات الغذائية الحديثة حيث تؤدي بعض أنواع الطعام الى إشعال بيران اجسادنا بقوة وعنف (كما يتضح في لشمور بالمصوب او الصراخ او النهور وغيرها) كما انها لا تحقق التوازن في إشعال بيران اجسامنا التي ترتفع أحيانا وتنعصم أحياناً اخرى وغالبا ما تحلف أحجرة ثقيلة تعطي وتسبب مداخل احسادنا (الزنتين ومعراب الجهار التنفسي والجلد وغيرها)، كما انها تؤدي الى عدم وضوح الإدراك الحسي والعواطف والتفكير وعادة ما تترك رواسب تتبلور في احجرة الإحراج مثل الحصوات التي تتجمع في الكلى وكذلك يؤدي الإفرط في تناول السوائل إلى إصماف بل إطفاء بيران أجسامنا فاداً كما يتناول الوقود البعيد، فيجب الاحذر في الاعتدال بكمية ومصدر تناوله لأساً سكبنا كمية كبيرة من الوقود على النور فوق النار فقد يحدث احتراق أو يبدأ انطلاق الابخرة إلا أننا يمكننا إدكاء النيران عن طريق توفير المقدار الكافي من الاكسجين بالطريقة السليمة.

بعد هذا العرض نكون قد تمكنا من التوضيح كيف أن جزءاً كبيراً من أسباب الأمراض وأعراضها يمكن فهمه وتصحيحه والوفائه منه إذا ما اتبعنا خطوط التفكير التي عرضناها وبذلك سوف نجد ان الطب التقليدي سهل حقاً إذا ما استخدمنا تفكيرنا «القطري».



## «الين» و«اليانغ»: التحويلات الخمس

يجب علينا توضيح العناصر الرئيسية لمفهوم (الين) و(اليانغ) ونظرية التحويلات الخمس كي يمكننا فهم كيف استخدم الطب الشرقي الطعام كي لا يمر من حصة ون استطع في هذا كتاب لا عملاء الصاري فكرة مؤخره ونصنعه بقرعة إصداؤنا الأخرى كي يقف تفصيلياً على هذه الأساليب العملية لهم انبواهر المختلفة



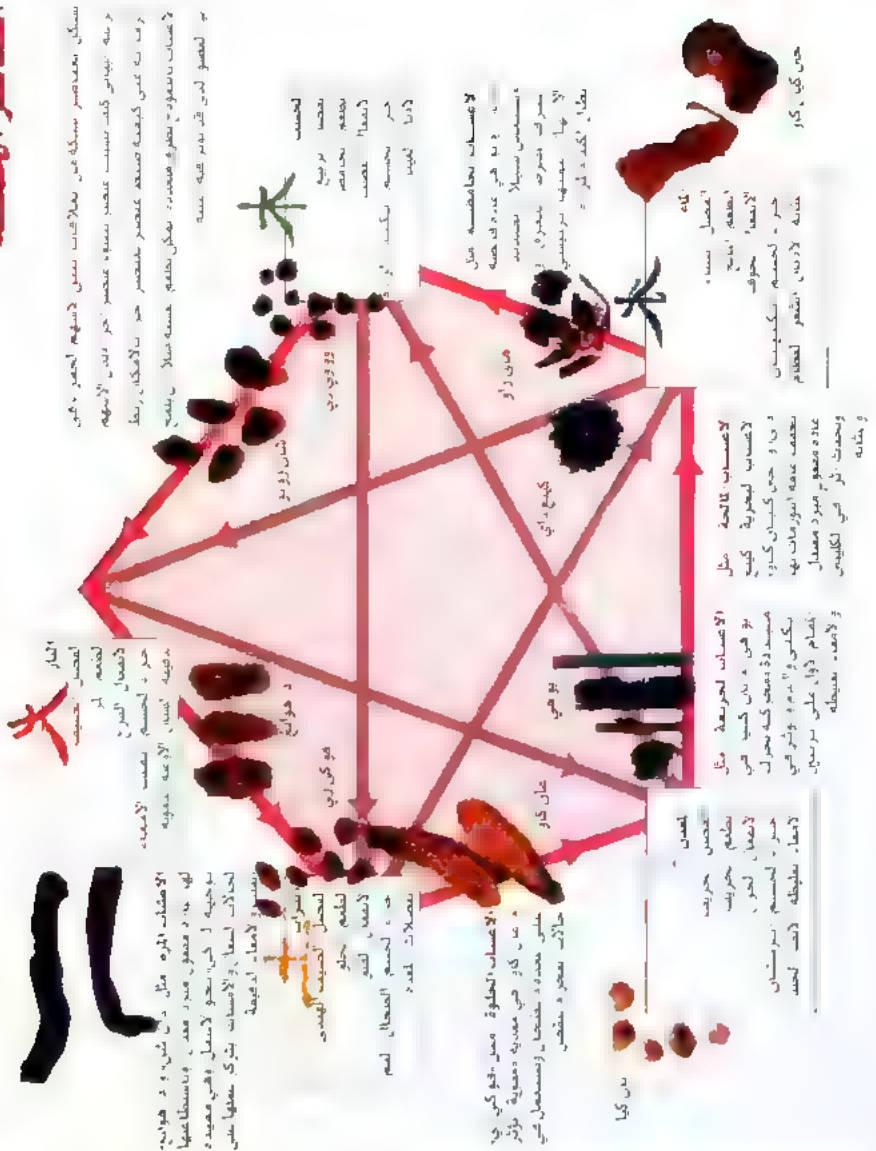
**نظرية التحويلات الخمس** وهي عذرومة نظرية العناصر الخمسة وهي ترجمة لكلمات «الين يانغ» من كتاب هذه ترجمة خاصة بظلمات شرقية لبي يعبر عن هذه النظرية (الين) (اليانغ) ليعبر عن الخمس ويصنف هذه بنظرية خمس من جن من تحويلات لطافة وخمس من جن من غير لطافة، خمسة من هذه نظرية هي عنصر ونصيبو متصل ونعني لمفهوم (الين) و(اليانغ) الذكر والأنثى الليل والنهار الحار والبارد اليانغ والياري

من هذا التناظرية شرقية يتطابق سميتها بين Yin إلى يعود بالأمر شرقية اسمها هي كوني ، طبقو سميتها «يانغ» Yang إلى لبرعة لثركونه المنصبة هي كوني ومن الممكن أن يدرج جميع جنوهر تحت هذه التصنيفات «تفاعل هات» الثوبان مع بعضهما بعضاً محدداً حسب التفاعل بين (الين) و(اليانغ) و«تفاعل» مع «تفاعل» هي تحت «الين» (اليانغ) كما بعد (اليانغ) (الين) وهكذا كما أن هناك تفاعل بين هاتين جنوس فعندما نصل إلى أن حارة الأقصيص فانه يحول إلى (اليانغ) ذلك لك عندما نصل (اليانغ) من جنوبي حارة له فانه يحول إلى (الين) وحين هذه الدورة من يحول فيها (الين) إلى (اليانغ) و(اليانغ) إلى (الين) يمكن تغيير من خمس من جن

أما في هذه الحالة لئن بعد انجها اقصي طاقاتها يمكن أن تصق عليه اسم بحدود شبه الماء

أما بعدد آخر فاعليه ندي بعد انجها مرتفعاً يمكن أن يُطلق عليه اسم شبه شعرة أو شبه لفة (الين) هاتين حطاً «يانغ» هي تكتل لخاصة بالوحر بالان حيث كان يرحم دأماً (الحبيب)

# العناصر الخمسة







العناصر الخمسة	الاتجاه	شكل	اللون	المادة	المذاق	أعضاء الجسم	الفصل	الانفعالات
الحالة القزمية الشجرة	إلى أعلى شرقي / جنوبي شرقي	مستطول طويل رفيع عمودي	أخضر	حشب أعبد أصل خيزران ورق	حامض	الكبد المرارة الأوتار العيان	الربيع	العصب
الحالة الأولية النار	جنوبي	مستدق الرأس نجمة منساري مثلث هرم متفرج ماسي	أحمر	بلاستيك	مر	القلب بعض اندقيق اللسان الأوعية الدموية منظم القلب وفلألف للاشبهة الخسطين (العصار الحوراني والشعبي العراقي)	الصيف	الفرح
الحالة شبه الكتفة التواب	جنوبي عربي وسطى شمالي شرقي	قصير ثخين مسطح واسع أفقي دو تزايع	أصفر بني	خرف صلصال أخر ألياف طينية (قطر، حديد، صوف) حجر أملس (الكلس)	حلو	الخصال البنكرياس الضم العصلات لمدة	الخريف	القلق البهدي
الحالة الصلبة المعدن	غربي شمالي عربي	مستدير بيضاوي مستطول مقرب	أبيض ذهبي فضي	شولا صامد بحاس فضة صعر حديد ذهب حجر صلب صوان وحام	حريف	الرئتان المعى العليظ الأنف الحلد	الخريف	حزن
الحالة السائلة المياه	شمالي	متموح غير منظم متفرج	أسود	رجاج	مالح	الكليتان المثانة الأذان الشعر المظام	الشتاء	الخوف



## أنماط الطاقة «كي» KI

الذئبات، عالم ما قبل الذرات، عالم الماصور، وعالم النباتات وعالم الحيوانات، هذه العوالم الخمسة ليست إلا مظهرًا لآلهات الحركات الخمسة بين قطبي (الين) و(اليانغ)

- عالم الذئبات (الموجات والأشعاع) الطاقة الشبيهة بالنار
- عالم ما قبل الذرات (الإلكترونات والبروتونات والنيوترونات وغيرها): الطاقة شبه الماء.
- عالم العناصر: الطاقة شبه التربة
- عالم النباتات: الطاقة شبه الشجرة أو الغار
- عالم الحيوانات الطاقة شبه المعدن.

### الجو وفق مبدأ «الكي»:

تتغير الطاقة الجوية على مدار اليوم ويمكننا أن نصنف هذه الطاقة (يانغ) خلال النهار و(ين) خلال الليل، غير أنه يمكننا إلى ذلك، أن نتعرف على نحو مفصل، على خمس مراحل من تغير الطاقة في الجو

صباحاً: الطاقة شبه الشجرة

ظهراً: الطاقة شبه النار

بعد الظهر: الطاقة شبه الأرض

مساءً: الطاقة شبه المعدن

ليلاً: الطاقة شبه الماء



**إت** «الكي» هي النشاط والحركة والطاقة والذئبات المتولدة بين قطبي (الين) و(اليانغ) ومن خلال نظرية (الين) و(اليانغ) يمكن أن نتعرف على النوعين الرئيسيين من «الكي»

- «الكي» المتجهة إلى الداخل أو إلى الأسفل والتي تنعكس بوضوح أكثر في اتجاه (الين)
- «الكي» الطافية إلى الخارج أو إلى الأعلى التي تنعكس بوضوح أكثر في اتجاه (اليانغ).

ويمكننا أيضاً، أن نصنف «الكي» بجمالها وتنظيم هي خمس مراحل أو خمس أنماط رئيسية

- «الكي» الشبيهة بالنار
- «الكي» الشبيهة بالبللارما
- «الكي» الشبيهة بالتربة
- «الكي» الشبيهة بالمعدن
- «الكي» الشبيهة بالماء

### أنواع المخلوقات وفق مظاهر «الكي»

يظهر دائماً الاستقطاب (عالم النيد والجندب) داخل اللاهائية (عالم التمرد اللاهائي). إن هذين العالمين يمثلان المبادئ الخفية التي تكمن وراء مظاهر التكوين كافة ولا توجد بوصفها مظهرًا «للكي» بل مصدرًا لها. تظهر الحركة بين قطبي (الين) و(اليانغ)، وتتجلى أخيراً في المجالات الخمس التي يسهل تمييزها وتعددها في التكوين كله: عالم

كما يمكنك كذلك تصنيف الطاقات المتجددة خلال فصول السنة إلى خمس مراحل



الرياح (السحره)  
شعاع اصفه في عبي



الصيف (لبار)  
شعاع اصفه في عبي  
كثير



الصيف الهندي (الثريه)  
بند الطافه بالاحماص  
وصولا لا سمر



الحريف (المفس)  
يريد احماص بطافه في اسفل



الشيء (الماء)  
الطافه اكثر ركودا



## النباتات وفق مبدأ «الكي»

- نعكس - ينطرح في انواع النباتات كمحوصات سحر من طاقه شبه لشجره . ثم يمكن بعد ذلك من خلال تطورها تقسيمها وفق اصلها عند نشوء الاحساس على الشكل الاتي
- النباتات البهريه ( الطحالب واعشاب البحر ) طاقه شبه الماء
  - لسانب لارصبه البدنيه ( الصعالب سريه و لمطر ) طاقه شبه سحره
  - النباتات القديمه ( مثل نبات المرجس والهليون ) طاقه شبه النار
  - النباتات الحديثه طاقه شبه التربه
  - الحبوب طاقه شبه المعدن

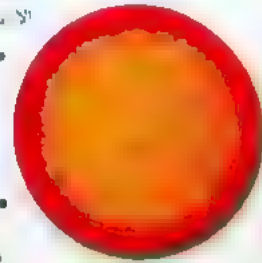


## الخضر وفق مبدأ «الكي»

- إن طاقه المصول المتنوعه تنتج عنها انواع مختلفه من النباتات ويمكننا - نمر من الحصر حمسه انواع هي
- الخضر شبه الشجره وهي لحصر لتي سمو منحبه لى على مثل الكراث و لكرات الادلسى و لثوم لثوم
  - الخضر شبه النار التي تنمو اوراقها بطريقه متمدده
  - الخضر شبه التربه وهي احصر لتي تجمع طاقها مع بدء سدرتها مثل لثومطين والصل و المصوف
  - الخضر شبه المعدن وهي تميل إلى الانقباض مثل أوراق الجزر والجرجير
  - الخضر شبه الماء الخضر البهريه مثل الجبرر والأرقطليون

## الحبوب والبقول وفق مبدأ «الكي»

- على برعم من ان الحبوب و البقول تشكل عامه تحت ناسر طاقه شبه معدن او طاقه شبه ماء ، الا انه يمكن تقسيم الحبطه والبقول لى خمس فئات وفق الموسم ادى سمو وتخصه هي
- شبه الشجره: القمح والشوهدان والجودار والشعير
  - شبه النار: الدرعه
  - شبه التربه: الجاورس والذخن
  - شبه المعدن: الارز
  - شبه الماء: الحنطه السوداء وكذلك الماصولياء الموداء



ولكن يمكن كذلك تصنيف البقول الى خمس فئات وكذلك انواع الماصوف و لثومطين وغيرها .



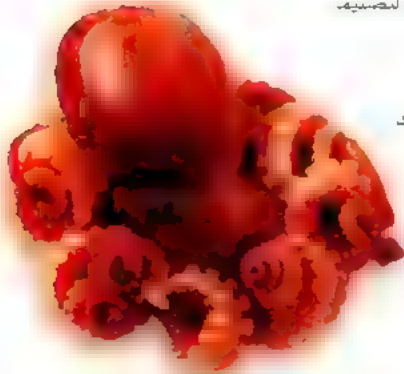
لكن هذه الامثلة توضح انه ليس مجدبا ان نصف نوعا معينا من الطغمة ينمو في نوع محدد من الطغمة مثل المول من «الدره» هي طغمة ب. ولذلك لا يجب تجاه «الدره» حذرها حيوانا لصيف «بسم» ممارستنا الغذائية على فهم ثابت ومحدد ووضح لهذا السبب من تصنيفه.

## الحيوانات وفق مبدأ «الكي»

توصف الحيوانات بأنها نتاج «الكي» شبه المعدن ويمكن كذلك

تصنيفها وفق اصل نشوءها

- الحيوانات المائية: طاقة شبه الماء
- البرمائيات: طاقة شبه لشعرد
- الزواحف والطيور: طاقة شبه الدار
- الثدييات: طاقة شبه التربة
- الإنسان: طاقة شبه المعدن



الحيوانات المائية تتميز الحيوانات المائية بأنها نتاج وضح لطاقة شبه ماء ولكن نظرا لطورها

ومناطق عيشها وسلوكياتها ، يمكننا ان نتعرف على انواع متعددة من الحيوانات المائية

• طاقة شبه الماء: الحار (بلح البحر والسرطان والمحارة)

• طاقة شبه الشجرة: السمك الساحلي (سمك الهلبوت والقنار)

• طاقة شبه النار: كائنات المحيط شديدة (مثل الحبار والاحصوط وسمك الانقليس)

• طاقة شبه التربة: اسماك المياه العذبة (مثل سمك الترويت والفرح)

• طاقة شبه المعدن: اسماك المحيط لدمج (السردس والهام)



## تصنيف الغذاء كعلاج وفق منظور الطب الشرقي التقليدي

بحث الأطباء الشرقيون عند محاولتهم التعرف على طاقة التي يمنحها لنا نوع محدد من

الطعام او الاعشاب او الاملاح المعدنية عن الاثر لمُدحه عن هذه الانوع من الطعام

اولا سم تصنيف انواع الطعام كانه كعلاج وفق الاثر الذي تحدثه على درجة حرارة الجسم. فانه

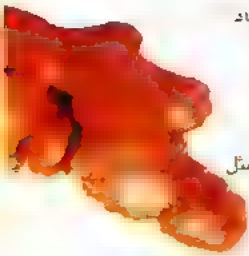
شعرد بالحر أو البرد فهذا يعني ان «الكي» الخاصة باحسانها قد اصحبت اقل أو أكثر نشاطا .

أ- الأعذية التي تزيد من درجة حرارة جسمنا لريحيين والكاري

ب- الأعذية التي تُشعرون بالدفء ، الكفون وحساء الميزو ،

ج- الأعذية التي لا تغير من درجة حراره أجسامنا ، أو التي تعدد درجة حرارة الجسم الى طبيعتها مثل

لكورو و آرزو





الأغذية التي تسعرا بمرء معدل مثل التفاح ولاسجد الموسط

نصف

هـ الأغذية التي تسعرا بالمرء لأكثر ط في اسجد م ملح  
والسكر ، قد تسعرا سكر ساء في البدن

يسهل عليها هذه الطريقة ان تصنف انواع الغذاء كافة في خمس فئات



ثانيا الطريقة التي اسماها ايضا الاغذية الشرفيون التقليديون في تصنيف انواع الغذاء هي حسب  
المذاق الذي هو انعكاس للانواع المختلفة من الطائفة كي : وتصنف الانواع المختلفة من المذاق حسب  
الموسم الذي يحصل فيه

أ- المذاق الحامض ( المشجرة ) مثل الخل و لسوكروب

ب- المذاق المر ( التاز ) مثل جذور الارطشون وجذور الهندباء اسره  
واليدور المحمصة ومسحوق أعشاب النعنع مخمصة والزيتون

ج- المذاق الحلو والترية : يعني هنا مذاق الحلو مذاق الحلو

الطبيعي وليس لتحليه بالسكر ) مثل البقلاجة والارز والبردة

د- المذاق الحار : نحو والفوكه الحمصة وسرا الارز والسفیر

هـ- المذاق العار : التوابل المعذب ) مثل لمحل الاصغر الدسكون

واوراق الكراث و الریحیل او مسطردة الحراش

هـ- المذاق المالح ( الماء ) مثل المبرو وصلصة صونا العار

بعض انواع الطعام لها مذاق مختلط مثل الاوموش (محل المشمش اسدي) ذو مذاق

الحامض المالح والعوماريو ( ملح السمسم ) ذو المذاق المر المالح

ثالثا هم يصنف انواع الطعام وفقا للاجزاء التي تشحن به الجسم فطبا

أ ( الين ) و ( اليانغ ) توجد أربع سمات لطاقة الطعام

• صاعد إلى أعلى : مثل السكر

• نازل إلى أسفل : مثل الملح

• طاقي : أي متجه إلى الخارج

• فاعل : أي متجه من الخارج إلى الداخل

وفي الواقع يحتوي الغذاء أو أجزاءه على اثر مركب فالأوراق

والأزهار تحدث اثرا طابعا متجها إلى أعلى بينما تحدث الجذور اثرا واحلا

متجها إلى أسفل



• يصنف القرفة على أنها دافئة وحارة وطافية لأنها تدفئ الجسم وتطعمها حار

\* بدور الشمس عادة يؤثر وداحيه وليس لها اى تأثير على درجة حراره الجسم واداب مدق مرق

• **حدود الكورز العادية وحلوة وداحلة، وكذلك البلوط المهرّوس والحور**

• أوراق الفجل، الأبيض، الحردل حارة ومتجهه الى أعلى.

● الرثجیل حار ولادع ومنتجه إلى أسفل

وعلى الرغم من ذلك، فليس الأمر في واقعها سهلاً ويرجع ذلك إلى عدة عوامل

١. وجود العديد من الدرجات المختلفة لدرجة السجج عن أنواع لطعام مخبنة وكذب

الدرجات المختلفة من الحلاوة أو المذاقة مثال

الحامض حل ،سحاح وحل لارز وحل الاوموشى و لكرات حيث سشاهه ،مدى ولكن بشابى لائر سايبا  
كبيراً .

١. الحلو الشعير وعسل الازر ونترات الصمغ والعسل وسكر فصف لسكر كلها ذات مديات حلو ولكنها  
مختلفة الأثر

العسل، طاف ويُنجه قليلاً إلى الأعلى.

الشعير داخل ومتجه قليلاً إلى الأعلى

لازم کٹر رجحان

شرباب القيقب: مسحه إلى أعلى أكثر.

شرب الذرة، متجه ببطء إلى أعلى

اگر اردنا ان علاج طبعاً مصاباً بالحررہ و بر عطیہ کو برو محتاج نہ ہو

تسوء حالته اذ اصمما شرب ليمصب لأن الحرارة هي كي منتهه نشاطا الي اعلي

والى الخارج، وإذا أضفنا شراب الشعير فخلق يجري معاً وهي هذه الحالة يصبح

شراب الأرز هو أفضل طريقة للتخلية وحفظ لحرارة

٢. أن الطاقة الخاصة بكل جزء من أجزاء الست مختلفة فمثلاً الجزء الأصغر والجزء

الأسبغ من نبات الكراث لها أذر مختلفة

٣- إذا استخدمنا جذور نبات الزيجيبيل (طافية تتجحر الى

(أسفل)، وسوف يختلف تأثيرها وإذا استخدمنا الحور النبيلة أو

المحفظة (أكثر دخولاً)، وإذا استخدمنا الجذور المحفظة فسوف نحتاج

أثرها إذا هُتِ بِسَلْطَتِهَا أَوْ بِتَحْمِيلِهَا، وَإِذَا قُمْنَا بِسَلْطَتِهَا فَهِيَ بِخِلَافِ

### أثرها وفق مدة السلق .

شَرَابُ الْقَهْقَر



٤- يمكن لذبح بئر انواع مختلفة من الطعام لتحقيق اثر محدد مثل حلط الكورو مع الاوموشي وصبه صوبا التمارى مع الرجيل او حلط الكورو مع شراب الشعير وغيرها

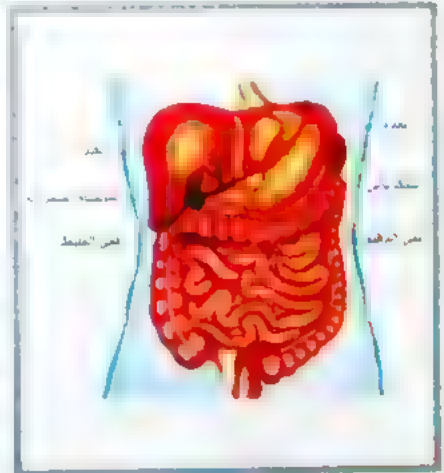
## ونتيجة

لذلك ، يمكن أن يحصل على الآلاف من الأنواع المختلفة من العلاجات وهذه هي الميزة والغيب اللذان يميزان طب الأعشاب الشرقي هي أن. هاد افهم الطبيب الداوي بالأعشاب القواعد التوتيه هماً صحيحاً. هسوف يبح في الوصول الى علاج شاهر ليس له آثاراً جانبية. ولكن يبدو للأسف أن القليل من الأطباء يتمتعون بهم حقيقي لهذه القواعد

## أعضاء الجسم وفق مبدأ «الكي»:

يشكل بيار «الكي» اعضاءا ويشعنها ويطرا لوجود انواع مختلفة من «الكي». كان هناك أعضاء مختلفة هاد استخدمنا طريقة (التي) و(الباع) البسيطة هي تصنيف «الكي» الى نوعين يمكن ان يميز بين نوعين من الأعضاء  
أعضاء مشكله بيار «الكي» الداخلي وسمى الاعضاء «الحامدة» و اخرى مشكله بيار «الكي» الخارجي وتسمى الأعضاء «المحوقة»

- أما عندما يصنف «الكي» إلى خمس مراحل هانذا  
سكون قد حددا خمسة أبعاد من الأعضاء الجامعة  
ومثلها من الأعضاء المحوقة
- ١- الكبد والمرارة اللذان تشكلن وتقدبهما «الكي» شبه النار أو «الكي» شبه الشجرة.
  - ٢- القلب والمعى الدقيق تشكلهما وتقدبهما «الكي» شبه الملازما أو «الكي» شبه النار.
  - ٣- الطحال أو البكرياس والمعدة اللاتي تشكلن وتتقدى من طريق «الكي» شبه التربة أو شبه الأرض
  - ٤- الرئتان والمعى الغليظ، التي تشكلن وتتقدى من طريق الطاقة شبه المعدن
  - ٥- الكليتان والمثانة التي تشكلن وتتقدى من طريق الطاقة شبه الماء.



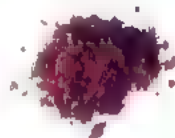
ر كفيه بسكن وبعدنه كل عضو من لأعضاء من طربو ما حاضره من انطباع بغيرها فصفه سيمه  
وبكن لا محال بشرجه هي هده لكتاب والسوف يعرض بها هي كتاب اجر ان شاء الله

وبالطبع كل روح من لأعضاء سم بعدنه ببطءه انما طوره به برده شاحله هي لوقت  
مناصرله من سهار ومن فصول سيمه عدل دلت بغير فصل برسم ووقت الصباح على رده سبط  
لكنه والمزده



القلب والمعنى الدقيق تشكلهما وتعديهما طاقة شبه  
بلازما او طاقة شبه نار

يكبد ومراقه لدان شكلهما وتعديهما كى سيمه  
العار وكى سيمه سحره



لرسم والمعنى القبط لى بشكل وسعدى من طريق  
طاقة شبه المعدن

لطحال و استكر يابس وانعددا ابلانى بشكل وسعدى  
من طريق طاقة شبه التربة او شبه الارض



لكلستان والمثانة، اني تشكل وتتمدى من طريق طاقة شبه الماء





## الاعراض وفق مظاهر «الكي»:

يمكن أن نصنف الأعراض الرئيسية وفق خمس مراحل مختلفة فمثلاً، إذا نظرنا إلى الألم يمكننا أن نعيّر

١- ألم حاد جداً لا يمكن احتماله (مثل ذوبان حصوات الكلى)

٢- ألم شديد ولكن ليس حاداً (مثل الألم تسوس الأسنان).

٣- ألم متوسط يرداد وتقل (مثل التهاب اليوسير).

٤- ألم داخلي عميق (مثل ألم تصلب الرقبة).

٥- ألم خفيف وعدم ارتياح (مثل الكدمات والجروح)

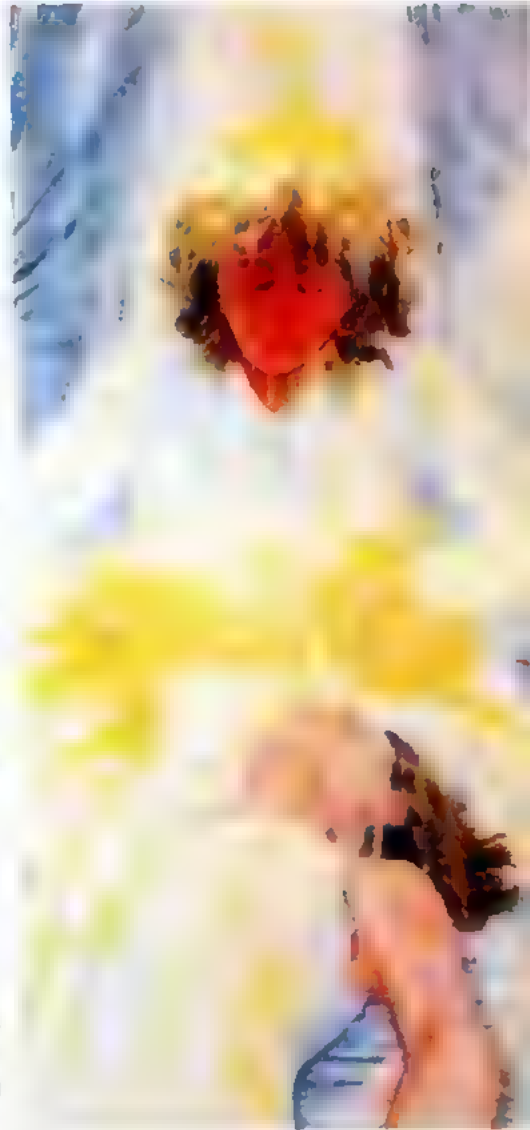
وتصنف أيضاً بعض الأعراض مثل درجة الحرارة والعرق والرغبة وغيرها بالطريقة نفسها

إلا أن هذا التصنيف يعد تصنيفاً ساكناً غير متغير وليس دائماً هوري، هذا استقلنا إلى تصنيف (لين) و (الباح) يمكننا أن نصنف الاعراض إلى فئتين

(ين): متنوع، ومتجه إلى الخارج مثل الحرارة العالية والسعال والعرق وهي تسمى الأعراض الكاملة أو المشطة

(يانغ): مكثف ومبته إلى الداخل مثل الاحتقان والتصلب وتكون المحاط والحصوات وهي الأعراض الداخلية الداحلة الأقل نشاطاً

ويمكن أن نميز تفصيلاً بين أربعة أنماط من الأعراض: الأعراض المتجهة إلى الأعلى والأعراض المتجهة إلى الأسفل، والأعراض المتجهة إلى الداخل والأعراض المتجهة إلى الخارج، وسوف نوضح في الفصل الثاني أمثلة للانعكاس الفعلي لهذا التصنيف.





## 2 تطبيقات الطاقات الغذائية

### تطبيقات الطاقات الغذائية على أنواع الأعذية المركبة

إن السادة الرئيسية الهامة هي تكوين وحنه وهي ماكروبيوتك هي حتى بورن متاسم من الطاقات المستخدمة كافة ويشمل ذلك السور من الحادق والاور والاشكال و يتاسم من بوحه من حبه وبس حبه من يساؤها حد ما يسوعب لصهو هذه صريقه صوف يدرك من لظهو هو من اهم وخص نعنون التي تحت الخيال

د اعددا طبقا من معكرونة الحبطة السور ، وقد منها على حدة . لا تعد ذلك وجبة من وجبات الماكروبيوتك على ابرعم من ان هذه المعكرونة تعتبر دت بوعه ماكروبيوتيه (بوعه طبيعيه و بوعه عصوية) ولكنها في حد ذاتها لا تفسر طبعا من صديق الماكروبيوت د قدمت حد انصف مع حساء صلبة اشعاري هل جعله يحول لى وحنه من وحيات الماكروبيوت ايضا وذلك لانها لا تؤثر لى حبه متوارية معكرونة الحبطة السود ، مع صلصة سماري تصوى من حادة لكنى والاعضاء لتاسيسيه ومثانية وكنها يعوق لوطائف الاخرى وحاصه بلمو معى سدقيق وهي لى ذلك وحنه نصفها يتاول لتحصق لبوارى اللارم لان كلا من معكرونة الحبطة السوداء وحساء لسماري يدرك تحت قنمة (اليبع) ولهم مدائق كثر ملوحة ولتائل استلبى لهذه بوحه هو الكرات والبصل لمقطع وقليل من بربخيل وهي ابواغ تدرج تحت قنمة البز وبها مدق ليدس حد اما قدم حد الطوق مع سائل سور معه يتم ادرك نصيب لوحبة ماكروبيوتية.





بعد إعداد التوفو (مفح من فول الصويا)، الذي يندرج في قائمة (البر)، يحب أن يستخدم صلصة الصويا (بائع) - عصا لوجين (مذاق حار) كي يوازن مع المذاق المالح الغالب في صلصة التمازي.

وبعد إعداد الميمورا الشديد الدهنية (بن، قليل المرارة) يحب تقديمه مع صلصة التمازي (بائع، مملح) والريحان المطحون (بن، حار) والأفصل تقديمه مع المعل الأنيس التي المطحون (بائع لاذع ومذيب للدهون).

وعندما نأكل الأرز (حلو) فأنما عادة يستخدم بهارات مثل الغوماريو (ملح المسسم) ذي المذاق متوسط المرارة والفاجم عن حميص مكوناته وهما يدور، مسسم وملح طعام.



الكراث الأرز مثال بسيط وبدل على بورر عداء وحبه مأكروبيوسه ن كره الأرز المائية وهو لطعام المأكروبيوسه يحقو على الأوموسو بد حله وبهم تشككها على هيئة مثلثات صغيرة ثم يغطى بانوري لمحضرات عشب بحرية يمدد الأرز بالطهارة منه المعدن الحريف وبالمذاق التحلو بينما يمدد لما الأوموسو مذاق لحامص الزبيب واللحوق وطهارة تحصد الأرز في الشبورة لتسحق به كراث الأرز وكذلك تدق البائع من يكتتب بناء عمله النحلل ن سوري يقدم طهارة شبه طهارة ومذاق حفيف المرارة عندما تندمج هذه العناصر، ينتج عنها طعام في غاية التوازن، ولذلك من تمكن تناول كراث الأرز بمفردها لمدة عام دون لسموم بالتعب أو ظهور أية مشكلات وهذا بفضل ما فيها من أكل لحسن حال من كراث الأرز لعدة أيام من يصبح هذا صعبا غير أنه سيؤدي إلى ظهور مشكلات، ويجب دائما الاحتراز في الاعتدال التوازن بين (البر) و (البائع) بالإضافة إلى المتطلبات الغذائية مثل الشعيرات الحرارية



وبدون ن تحدث مفهوم (بر) و (البائع) أو النظام مأكروبيوسه قال البشر منذ أقدم العصور فهموا هذا التوازن بشكل بدني بحسب حدسهم وليس من وضع تجربتهم لتخصصه عادة ما لاحظ كيف تحصر بعض مجموعات بشرية - غير المأكروبيوتية - حياتها بمكث ن ذلك الجهود التي قام بها لابتعاد هذا النوع من دور مفرطها (البر) و (البائع) ومن دون استبعاد مكونات المأكروبيوتك وهذه بعض الأمثلة على ذلك



ينم تناول الكراث أو الكراث مع لثجو في مانيا مع لحبر الاسمر المالح النضيل

يؤخذ لحم الديك الرومي مع مرقة التوت البري لأنه متوازن للغاية



- نندمج لحم لستقطوع لبحرق مع بصل بح  
أو لسمب مع لبقدهس و سبر ح سبو

وهذه منه حرق كثر حدة  
لعجة و بصل لادف مع صفاة مصر  
و البندورة «الصفاة»  
تدريج الهمبرغر مع بصل نبي و كسب  
سمن اللحم بامقل

## علم الطاقة الغذائية

### المبرو

تدمج في مقلحة لمبرو نواع عديدة من صفاة - مكدر  
لوتيسية لصند مبرو هي قول اصوبا ( يمثل صفاة حريف و ملح  
( يمثل طاقة سناء ) و سمبر ( يمثل طاقة لوبم ) و سبب سبر  
عملية التجمد ( يمثل طاقة شجرة ) خلال ما لا يفر عن بعة حصول  
بما هي ذلك فصل للصيف و فصل سناء و هكذا سبب سبب من  
مورنا جيد ممكن سبب في كل حصول ملاءة على سبر و صفاة  
بحة ببطا لو على و سبب فهو سبب حدة في سبب لوصة و سبب  
صفاة



### اللاوسوس (الجوز النابلس)

زهر سبب الليمون Lime في ببة سبب و سبب سبب  
في بربيع و يتم حثها في و حر بربيع و سبب سبب و سبب مد فها  
حمصيا للذابة مما بوفر طاقة «شبه الشجرة» بصار مد راا لى  
بحريف سبب هي الصيف و صفاة لنها بكة سبب على سبب و سبب  
لشيرو و هكذا تتم اصافة «طاقة سناء» التي ذلك صفاة «طاقة الماء»  
( استثناء ) على هيئة الملح و يتم تحليل الشار طوال لخور و سبب و سبب  
صمط يمثل ايضاً «طاقة الخريف و الشتاء» و هكذا يؤدي هذه الماثة الى  
بوارن كاة الطاقات





## ١. إبطال مفعول السموم الناتجة عن تناول اللحوم

عندما يكثر من أكل اللحوم أو داكل لحومها مطهوءة بطريقة خاطئة (مثلا دون الطهو اللازم) يمكن أن يصاب بأشكال حادة من «التسمم» تتبدى على شكل ارتفاع درجة الحرارة و اسهال، وليس من الصعب مواجهة ذلك إذا ما طبقنا ما نعرفه عن طاقات المعدة، إن اللحوم من أكثر أنواع الطعام كثافة وشكلها طامع شبه المعدن ولذلك فإن أنواع الطعام التي يمد بحسم بالطاقة المضادة يُبطئ أثر اللحوم مثل:



• الكراث: من أفضل الطرق لإعداد الكراث في مثل هذه الحالة هي إعدادها مع حساء الميرودو الطاقة المتعمرة متجهة إلى أعلى، ولذلك إذا أكثر من تناول اللحوم قم بإعداد حساء خفيف من الميرودو ثم اصف إليه قملع لكراث الطازج واركها دقيقة واحدة وقم باحتسانه.

• المصطر (عش الغراب)

• خل الازر البني

• من الحبوب قمض: لإكثار من السبر



## ٢. التسمم العدائي من تناول البيض

إن البيض هو متاح للطاقة المحممة لكثافة الش تلوو اللحوم ولكي يورن طاقة البيض يمكننا أن نستخدم أنواع الطعام ذات الطاقة شبه الشجرة أو شبه النار مثل:

• خضر (عش بحر)

• ليمون

• سرتقال

• لكراث

• من الشاي يفصل الشاي الأخضر

• من الحنطة يفصل الذرة أو الشعير



لذلك إذا تناولت كثيرا من البيض، يمكنك أن تناول وجبة من حبوب الذرة في الصباح لمدة ثلاث أو أربعة أيام مع قليل من الكراث في كل وجبة ثم تخلص جميع الآثار انصدارة بالأطعمة التي تناول البيض





### ٣. التسمم الغذائي من تناول المحار والروبيان

يمثل المحار (مثل لحم السرطان والكركد) طافه شبه ماء وطاقة شبة لشجرة المنجحة الى على وكلما زاد حجم المحارة وحركتها كانت كثر نميلا لطاقة شبة لشجرة ولكي يمكن من بطال طاقتها يمكن تناول سواع الطعام لها طاقة شبة المعدن او طاقة شبة النار مثل

الصحل الابيض والصحل الحار والرنحس وهي انواع لادعه وحارة وهي من احدثور التي يمثل

طافه شبه المعدن

الليمون

### ٤. التسمم الغذائي من تناول السمك

كما ذكرنا هي الفصل الاول بعكس لايوع لمحتله من السمك بوعا محتله من الطافه ويمكن القول ان السمك الأكثر (ياص) شط يمكن ان يقدم مع مزيد من سويل (التي قد اعتمد على نصيبه لحيوانات المائية وهو الفئات الحمس، يستطيع ان تسخلص هذا يلي

السمك الساحلي مثل سمك ابقد و لهدوب و ما شانه هي بوطل العربي (طاقة الشجرة) بمصر تقديمه مع الفجل الأبيض أو الصحل لحار (طاقة المعدن)

اسمك الساحلي كندر لشبه مثل سمك سوبة (طاقة نار) فصل تقديمه مع الحردل (معدن ساء طاقة الماء).

أسماك الأنهار والحجيرات مثل سمك لتروثة وسمك لمرح (طاقة التربة فصل ب تدم مع فصل والكرات والتندوس (طاقة الشجرة).

السمك الصغير المصعوط (التي) محرك سرعه كبيره (ياص) هي المحيط و سحدرات ويمثل طافه المعدن - التربة، ويمكن أن يقدم مع الليمون أو الخل أو الكرات

### ٥. التسمم الغذائي من تناول السكر

يمثل السكر طاقة شطه متعددة ولكي تزيل ثارها، يمكن ان تناول بوع الطعام برودا بطافه ماء مثل

حصراوات البحر وبخاصة الأنواع الأكثر (ياص) مثل الكومبو والهيحيكي

الخطير الحذرية مثل الأرقطيون والجرجر.

الشاي ويهصل شاي الأغصان المعص جيداً

البهارات بهارات لتكا (وهي تشمل ثلاثة حدود يمكن ان تعمر لفترة طويلة)





إذا تناولت كثيرا من السكر يعلو عن حسن الحال، نستخدم الوصفة بنسبة سبع من-  
ملعقة صغيرة من بهار النكا المحمرة لمدة طويلة في فصوص عصا، عليه مسد، من كوكبات المحصرة من-  
عصا، دقيقة محمصة بمحركها، حد.

## ٦. التسمم من الملح

بمن ملح طافه له، فإما يذوب كمه، يمد من له فيمكن أن يحترق صدقها من طريقه يذوب-  
نوع من له، يمش طافه له، (مثل الحمضات) أو نوع الكانسيوم، والبريدال



في نصح في لغا، اعراض محد و علاج من من معيه عيبا ن يعرف

♦ طبيعة الطاقة الخاصة بالمرض

♦ طبيعة العضو والمكان المصاب مثل: الرجم يقاقله شعر الرأس

♦ طبيعة العداء أو العنصر المستخدم كعلاج

♦ طريقة اعداد الطعام كعلاج

إن ههنا لهذه العوامل خطوة أولى وأساسية لمحاذا في علاج عرض د مرض محد من طريقه عد د-  
وصفة معينة يوجد لكل عرض أو مرض رئيسي ضيق معين بوصف، ههنا بعضا بها نصيبا في بعد ن-  
يعرف على خصائص، إضافة لكل طعام وطرق لطهو عكس، يصبح صام خصصر هذه لأصفي-  
وأوصفا، يمسك

## ٦. التسمم من الملح

يحدث الإصابة بالوأمسر نتيجة لطاقة رائدة معجزة لاسفل منكبه فوق موضع، ههنا بعضا وسؤال-  
السعك أو البيصي سوف يزيد الحالة سوءا وذلك لا ليصية يمثل طاقة شديدة لتكثف و دت اتجاه-  
لاسفل وكذلك طاقة السعك تنح سبطا إلى سفل لذلك يجب أن يتناول طعام يمكنك هذه الطاقة لتكثف-  
باستخدام الطريقة الطافه أو الطريقة المجهة لأعلى أو كلاهما

ولقد اعتاد القدماء على تقديم طبق معين نحن هذه مشكلة وهو طبق معد من نوع من لعطر-  
«عسل لغر ب» لدى يعمو على حدع الأشجار ويسمى بـ «الشيناكي» مع السكر المصنوع من فص لسكر-  
ويتمدد نسبة المعادير المكونة لهذا الطبق على حالة المريض. ولكن يتكون التحليل المعتاد عالم من حو بي-  
٦ غر ما من فطر الشيناكي ٢٠٠ غراما من السكر ويمن على المقد، في ماء حتى يمتص فحما واحد-  
من السائل يشرب المريض فحما واحد من هذه الوصفة يوميا ويواظب على ذلك لعدة أيام





## السعال المترافق ببلغم لزج :

عند الإصابة بالسعال المترافق بوجود بلغم لزج، عناد الناس على إعداد هذا الطبق طعن قطعة من جذور الفجل الأبيض طولها 5 سم، تحصر ثلاث قطع صغيرة من الریحيل المحفف ومصدر صغير من بذر لعلل ( حبيارتى ) ونعصا من قشر الماندرين

نحفف قم بلفي الخلط سويا لمدة حو ١٠ ٢٠ دقيقة مع حو لي فصاح من ماء ثم شرب بعد ذلك هذا لعصير المظهر

جاءت هذه الوصفة بنجحة لكثرة حيث ن مريض يعاني من وكود الحامض ويجب أن نحاول نصيته ولكن نظر أن هذا العرق له طاقة معجه إلى على فيجب أن يعطى بحسب نوع من لطاقه لمتجه إلى سبل بحدود الصحن لا يصح سدا هذا طاقة من جهة كم نمنع بشر كسر في نصبت لحامض من جهة أخرى

للتريحيل أيضاً تر كسر في سبل لحامض وهو ده صافه حاد ومحمض وطارد في نحتاج كما سنبج من ملاحظتنا أنه يثير لعرق عندما يتحول مسرورية وهو إلى ذلك من الحذور ولذلك يستحث الطاقة للمجهة إلى اسفل علاوة على ذلك فإن لسر ماء رين در في نصبت الحامض وهو في حد ذاته يدرج في صفة ( ين ) لذلك فهو يريد السعال ولا نستعمل نباتي لا محفف ( ايدج )

يمكن زياده قدره هذه الوصفة على نصبت البلغم من طريق إضافة العلفل الذي يدرج في قائمة ( الين ) ولذلك لا يستعمل إلا في بعض الحالات فإذا سمع بعلی هدين الحليطيين مع وشاوليا المشروب الناحم عنهما تمكنا من معالجه مشكلة السعال، وهكذا يرى ن هذا المريخ جاء على سدس تفكر مدروس في كيفية حفظ المكونات اللازمة لعلاج المشكلة

## الحراج الشرجي:

يكون الحراج من سائل سميك شديد الركود مثله لركود الدهون لحاطة من حيث القوام وتشابه هذه المشكلة مع مشكلة سعال امصاحب بالبلغم اللزج ام من حيث الموضوع فيها تشابه مع مشكلة اليواسر واداً قارباً بين الحراج الشرجي واليواسير سجد ان اليوسير لها صافه فصفه متجهه إلى اسفل بينما الحراج الشرجي يسج عن طاقة أقل انصافاً ومتجهه إلى اسفل كدنت ن انها تطبعها تميل إلى التحليل ولذلك فمن هي حادة إلى وصفه شدرج في قائمة ( اليابح ) اكثر من تلك الموجودة



في حالة التواسير حيث لا يفيد عشر العراب المطهو مع السكر بل قد يزيد من سوء الحالة ولذلك كي نتحج في علاج الحراج يجب ان نتحار انواعا من الطعام التي نظف ونصب هذا الركود وتمتاز حدور الملح الاصل بطاقة سحه الى اسفل وكذلك الحراج الشرحي ولذلك هادس محتاج بدلا من ذلك إلى صنف له اثر هي تفتيت الحامل ولكن دون اثاره للحركة الى اسفل وهذا ممكن من طريق تناول اوراق المعد لايبس او الحدود وهما أكثر فاعلية من حدور المعد الأبيض

## الاسعال الربوي

ادنا طرما الى هذا المرض من ماحية الطاقة فسوف نجد أن هذه الحالة تتميز بحركة متجهة نحاه خارجيا الى الأعلى بينما هي اعماق الرئتين ( الجزء العلوي من الجسم ) يوجد انقباض هما هي الوصفة التي تصلح لعلاج هذه المشكلة؟

يجب ان تقدم للجسم طاقة معتمه كي توفد أثر الطاقة المتجهة الى خارج. ولذلك يجب ان نستخدم شيئا شديد الانقباض ذا علاقة عكسية مع الطاقة لمتجهة الى اعلى واد قديما ذلك لصنف على صورة نوع من الحدود المنقصه فسوف تزيد قوة الانقباض هي اعماق الرئتين سوءا

- توفر لماكئة طاقة متجهة خارجيا الى أعلى وخاصة فاكهة الاشجار ولذلك يجب ان يقع اختيارنا على صنف مصاد لهذه الماكئة وهو ما يمكن ان نبحث عليه في بدور هذه الماكئة او هي بواتها ولقد عباد الناس على استخدام نواة الخوخ والمشمش لهذا الغرض

- بعدت انقباض تشنجي داخل الشعبتين الهوائيتين، ويجب ان نحاول تقليل هذا الانقباض من طريق استخدام طاقات مصاده كي تحدث استرخاء في الجزء العلوي من الجسم وهذا يعني انه يجب استئارة طاقة هائلة ذات قدرة على احداث الاسترخاء اي يجب ان تناول نوعا من الحدور له هذه الخاصية على ان يكون على درجة عالية من الماعلية كي يستطيع ان يتعامل مع حالة الطارئة التي نحن بصدها. وأفضل هذه الانواع هو الزنجبيل الذي ياتي بنتيجه هائلة أكثر من المعد الأبيض اليكم هذه الوصفة التي تصلح لهذه الحالة

نحصر نواة الخوخ و نواة المشمش وبعد استخدام النوعين بصر الى حلق الذي نسبة ١٢ نواة من المشمش الى ٢٠ نواة من الخوخ ويتم طحنهما جيدا في هاون

- يطحن مقدار صفور من الزنجبيل

- بصاف مقدار صغير من الأزر المنقوع أو غسل كي يصنع المريج أند طعماً ويفصل هذا غسل الأزر عن منقوع الشمير الذي يزيد من الطاقة الموجهة إلى أعلى.

- يصار بعد ذلك إلى علي المريج بعد إضافة الماء إلى أن يتبقى منه مقدار فنجان واحد

- تناون بعد ذلك الوصفة كلها (السائل وكل مكواته) - في حالة علاج الالتهاب الشعبي يمكنك تناون الوصفة نفسها دون الحاجة إلى إضافة الرنجيل او مادة سحله

### • النصف الثاني - مصاب بنزلة برد مع ارتفاع درجة الحرارة

كما ذكرنا في الفصل الأول فإن نبات الكورو له قدره عالياه على خفض - درجة حرارة الجسم وحملها طبيعية لان الكورو من لحدود في يندرج في فامه (اياع) قاد ردنا - بقدمه الى طمل سح ان نطهه وفق طريقه ( لبر ) وبه ان عدي بدت الكورو ينس حربا فهو يصح لان يصيب اليه مَحلي يندرج في قائمة (الين)

وإذا ما تقدم كورو مَحلي فسوف يحصل على شحه مخنفة عند سنخدم منقوع الميب و منقوع الارز او الشعير كوسيلة لسحله وإذا كان لطمل يدي من احمي فيجب ان ندم به الكورو مع منقوع الارز ويعمل الكورو مع منقوع الشعير على خفض درجة الحرارة - سدا اد اصصا منقوع الميب و السكر على تأتي بوصفة نمارها بل قد تزيد الحالة سوءا

بمثل القى - ويصل بالعامية «لاستمرغ» - طاقة مسجحة حار حيا الى اعلى، ولكي يسطل مفعولها يجب أن نواجهها بقوة مضدده، وأكثر العاصر الفدائية فاعليه في هذه الحالة هو الملح كونه مكثفا ولا ينحه الى الحارح وبما أن القى - يمثل طاقة مسجحة - الى على سبل سح - سناول عيصرا - فاعلا - طاقة مسجحه - الى سمل يستطيع الرنجيل ان يحقق التمثيل العدائي في منطقة المعدة بما علية كبيرة، فإذا لم يكن الرنجيل متوافرا يمكنك استخدام لثوم أو الحزء الأبيض من جدور اكرث ويتم، عدد الملح مع الرنجيل كما يلي

يصار إلى تقطيع الرنجيل إلى شرائح طويلة يتم خلطها مع الملح وإدخالها إلى ثفرن حتى تصبح سوداء جامدة (إذا استخدمت الثوم أو الكراث اتركه في المرن قليلاً)، قم بعد ذلك بغلي هذه المسحوق المالح في الماء، واشرب السائل وهو دافئ ولا يفصل أن يشرب ساحتا لأن السجوسة تجعل الطاقة تتجه إلى أعلى







## الرائحة الكريهة:

إد افتراضنا إصابة شخص بأسهل دى نحه كريبه بصاحبه غالب لئون مثل إلى الاصمراء و  
الاحصاء و. والأسهال كما قلنا هو حركة متجهه إلى أسفل لذلك فالمريض هي حاجة لصافه محفه إلى  
أعلى إما الراحة فهي طافه طافيه. وكي يستطيع اللعب عليها يجب أن يستخدم نوعاً من نوع الطعام  
ذي طافه مترسقة. تحدث الحركة إلى أسفل بسرعة شديدة في هذه الحالة ولذلك يجب أن يستخدم  
سبات بطيء النمو يتجه إلى أعلى مثل سبه الشاي اتي يجب أن يستخدم حدها كوكيشا. ولا شك أن  
المداق الحامض ينتج لنا الاتحاح المترسب (الملح يؤدي إلى اتحاح إلى أسفل) ولذلك نصبح بلوصفة  
التاليه كعلاج أصح حل للأمر. إلى شاي الناسا أو قم بأعداد مربع من شاي الناسا مع الأوموشى

تتميز هذه المشكلة بحركة دائرية محيطة متجهة إلى أسفل أو طاقة شدة لأرض لا تطلق معمول هذه الطاقة يجب أن يقدم للمريضة عناصر غذائية ذات طاقة متجهة إلى أعلى داخل حُسامب وقد يصبح النبات أكثر بصاداً للمرة التي تنتمي إلى المملكة الحيوانية ويجب أن نبحث داخل المملكة النباتية على نبات سريع النمو إلى أعلى مثل نبات البامبو، فإداه مع الاحتيار على أورق في الظل يقوم بطحنها حتى تصبح مسحوقاً ثم نضع عليه عدد تناول هذا المشروب بنوقف بريف الرحم وعلى الرغم من ذلك، فإن النباتات التي تنمو في الماء قد تصبح أكثر هدية من نبات البامبو نظرًا لأن لبامبو والإنسان يعيشان على الأرض ويمكن من بين حصر البحر أن نحصد النوع الذي ينمو إلى أعلى مثل نبات لوكومو الذي يمكن أن نأخذ أطرافه ونخبرها ثم نطحنها حتى تصبح مسحوقاً يؤذي إلى وقف بريف الرحم.

## مرض شبيه بمرض السكري:

عند الإصابة بمرض السكري يصبح البنكرياس ضعيفاً وغير قادر على أداء وظيفته مما يعني أن طاقة التربة في الجسم ضعيفة لذلك يجب على المريض أن يتناول حبوب الجاوس (الدخن) وخاصة الجاوس لأصغر مع غيره من الحبوب كل يوم.

وموصي بتناول الحصر المستديرة الحلوة خاصة القرع، ولكن إذا تناول مريض لسكري حبوب الجاؤرس والقرع يوماً بعد يوم، فقد يعوق ذلك طافه الماء الموجودة في الجسم مما يسبب مشكلات على الكلى. لذلك يجب أن يتناول مريض السكري بعض أنواع الطعام، التي تقدم للجسم طافه شبه الماء مثل بقول الأروكي وببات الكومبو والجؤرس على أن يكون هذا كطبق جانبي (انظر رقم ١ ص ٥٥) ولا ينصح بتناول الكرات في هذه الحالة لأنه يعوق طافه التربة

## الزهر المذبح

لحوم

نص وطيور

السان و جبن

حويبات من الحنطة أو البعكه  
والأقمعيه لعاكبه اغليه و ترسمه

حور نور بدور مدق قسيسو

سمك وثمار البحر

ريوت مدنه

لنوايل ويطبخ

يعول ومنتشاته

5 إلى 1 يومه يد فيها

كومنو هيجيككي (كميه قبله) ابوكي مدس حمص بوهو

نامعي نانو وعبرها

اصاب بحر

بوربي و شامي

محبلا

على بوعها

كميات قليلة ومكوسه

بالبحر المحري وسون حن

حصر

12 إلى 3 يومه مع توارن بين الاوراق

الحصراء و الحصر امستد يرد و لحدور

لنسة الكثيره منها مطبوحة ولناقي سلطة

الحنطة الكامنه

من 60 إلى 70 من احمالي الوحة يومياً. النسبة لكبيره من الارز الكامل والدخن و لشعير والقمح

لكامل والشوهار وبافي لحيوب كالدرة والحنطة السود و غيرها و لنسبة الصميرة من

المحبس كالملكرونة و لحم و باقي المواد المصنوعة من لطحن الكامل

# العناصر الغذائية الرئيسة

## المستخدمة في العلاجات المنزلية



**ان** افضل العلاجات المنزلية هي تناول اليومي لسبت متوالية من اطباق الماكروبيوتك المعدة بطريقة صحيحة مثل حساء المبرو، والارز، الكامل عمر مبروع الصبره وعمره من الحبوب، والحصر، الخنثله، والسمول وحصر لبحر وغيرها. وهذه الطريقة لا تساعد في علاج عائله الامر من محسب بل ايضا تقي من المرض نهائيا اذا التزمتا بساوتها بانتظام. ان يعرض في هذا الفصل، ان كيفية اعداد هذه الاطباق الرئيسية لان هذا الكتاب ليس عن النظام الغذائي لمياني لمياني للماكروبيوتك وليس المصود منه ان يصح كتاب طهو بطريقة الماكروبيوتك بل سنحاول ان نكلم هنا عن بعض الامكانيات الطبية المحددة لبعض لعناصر الغذائية الرئيسية وكذلك عن كيفية اعداد هذه الاطباق ذات القيمة الطبية للصورة

ونشير بالمناسبة الى كتاب، العداء لصحي، الصادر عن دارنا والذي يحوي الاغذية الصحية والعلاجية والطرق الصحية لطهوها ويسرنا ان نصبح العاري، لعبر كل احلاص ومحبة بقراءة هذا الكتاب اذا اعزم اتباع طريقة الماكروبيوتك في الحياة

# الحبوب

## ١. الأرز المحمص

**قبل** التحميص يوصل مع الأرز مدة ٢٤ ساعة أو طوال الليل أو على الأقل لمدة ٤ ساعات أو قد تصل مدة النقع إلى ثلاثة أيام على أن يتم في هذه الحالة، تغيير الماء مرتين في اليوم اسكب ماء النقع ثم حمص الأرز في معلاة على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصير لون الأرز ذهبياً ونبدأ الحبوب في المقرقة ويجب أن يصبح الأرز سهل لمصع يمكن كذلك بحميص الأرز مع نصف ملعقة صغيرة من الزيت ولا تحمص كمية كبيرة من الأرز مرة واحدة بل يكفي فحجان أو نصف فحجان في كل مرة إذا اردت أن تحرق الأرز المحمص لمدة أطول يجب أن ننقعه في ماء مملح الحد الأقصى لتركيز الملوحة مثل ماء البحر والحد الأدنى لتركيز الملوحة حوالي ٥ / ١ من ملوحة ماء البحر وأثناء عمله التجريبي يمكن نشر عسة قليل من صلصة التمازي. إن هذا النوع من الأرز مفيد للأصحاء أثناء السفر ويمكن أن يأكله المريض في حالة الإصابة بالإسهال أو الزحار.

## ٢. كريمة الأرز

كريمة الأرز المفيرة (المصنوعة من الأرز الكامل غير مطروخ المشرقة) (حفف أو حمص فحجان من الأرز الكامل غير مطروخ القشرة في قالب حديدي أو معلاة من السبائك ستيل حتى يصير بونه ذهبياً دون صافرة الزيت صنع هذا الأرز في وعاء عميق وأصف إليه ٧ ١ فحجان من ماء النقع وتركه على، عطف الإناء وحمص الملهب واتركه يغلي لمدة ٢ ٤ ساعات) إذا استعملت حلة الضغط فاستخدم قدرًا أقل من الماء (حوالي ٥ فحجان واتركه يغلي مدة ساعتين) اترك المقدار يبرد ثم قم بتصفيته الحساء السميك سريعاً باستخدام المفاش الحنكي لتحصل على ٢ ٣ فحجان من كريمة الأرز، وأصف الملح في الكريمة (ولا يضاف للرزق أو الموصى تحت قائمة (البانج) ) أعد سحقها ثم قدّمها، يؤكل كريمة الأرز هذه مع مقدار قليل من السهاز مثل التكا والأوموشي، أو مسحوق حصر لبحر أو اعومار (ملح السمسم) والكراث المقطع، أو الموزي وغيرها ويجب أن تتعص مصعاً جيداً

تعتبر هذه الكريمة وجبة مثالية في الحالات الآتية

- للأشخاص الصغماء تقدم هذه الكريمة في أي وقت عند الإحساس بالنعيب
- للأطفال المرضى
- للأشخاص الذين لا يستطيعون المضغ بسبب الصعف الشديد أو كبار السن.
- للأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية ولمرضى الذين طلقوا طريجي المراض لمدة طويلة ولم يعد لديهم مزيد من الحيوية.
- لفك الصيام .





### ٣. حساء الأرز (أرز كايو)

تسمى كلمة كايو «الأرز الضعيف» أو «الأرز الطري».

ثم يتم طهي فنجان واحد من الأرز الكامل غير منزوع القشرة في قليل من زيت السمسم حتى يصبح لونه ذهبياً ثم أضف إليه حوالي ٧-١٠ فنجان من الماء (٥ فناجين عند بطهو في حلة الضغط) ثم صمه على النار كي يغلي، ثم أضف مقداراً ضئيلاً من ملح الطعام وانتركه على نار هادئة حتى يصبح الأرز طرياً. يتبقى حوالي نصف المقدار يستغرق إعداد هذا الطبق حوالي ١-٣ ساعات وهو إبطار جيد للمرضى، خاصة المصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم ويمكن تناوله مع الأوموشي (الخوخ الملع).



### ٤. طريقة خاصة لإعداد الأرز النقي

لقد شاع استعمال هذه الطريقة لإعداد الأرز تقليدياً في علاج التهابات العيون والعيون المحتقنة بالدماء والمياه الزرقاء وغيرها. يسحق الأرز في ماء حتى يصبح طرياً قليلاً ثم يسكب ماء وتُسحق حبوب الأرز الرملية في هاون ثم يضاف إليه قليل من الماء. يغلى الحبيبات ثم يسحق مرة أخرى يؤكل هذا النوع من الأرز غير مطهو يوماً لمدة ٤-٥ أيام دون تسخين.

إذا استعملنا التسخين، فسوف نستحث الطاقة المتجهة لأعلى وهذا لن يفيد لعيون محتقنة بالدماء وبدلاً من ذلك نستخدم طاقة مجمعة متجهة لأسفل ناتجة عن السحق والمجن.

### ٥. الموشي

الموشي MOCHI (كيك الرز أو كعك الأرز الحلو) كلمة موشي معناه «الطعام المسطح»، أو «الحبوب المسطحة» وهو عبارة عن أرز حلو يعد منه نوعاً من الكعك وذلك من طريق سحق الأرز لحلو لمدة طويلة حتى تتمتع الحبوب وتبدأ في التماسك مع بعضها، ويصغر أن تتعلم طريقة إعداد هذا الصنف من إحدى كتب الطهو الخاصة بالماكروبيوتك أو شراؤه جاهزاً.





### خصائص الموشي:

إن الموشي هو مصدر جيد للطاقة بميد الأشخاص الذين يعملون عملاً ذا جهد عصلي.  
يحث الموشي تكوين حليب الثدي ويقوى الأم حديثة الولادة.  
يصبح بإعطاء الأم حساء الميزو والموشي بعد الولادة  
يمكن كذلك أن يقدم لى لاطفال المصابين بالتبول اللاإرادي لأنه يعوى  
عصلات المثانة

### ٦. الارر الحلو المطهو مع حبوب الاروكى

تقدم هذه الوصفة عادة في حالة الإصابة بالإسهال واضطرابات المعدة  
الاضطرابات المعوية تتميز هذه الحالات بنشاط للطاقة المتمدة مما يجعل  
الاسترخاء وطريه يقدم حبوب الاروكى لطاقة مصادة مع اصفة قشر من  
لمح لتطهى مع الارر الحلو ويصبح هذه بوصفه كثر فاعلية اذا ما تم سحق  
الحبوب مثل الموشي

- أنواع أخرى من الحبوب: هي اللفة اليابانية يسمى القمح والشعير  
و الحودار و الشوفان جميعها موعى (MUG) وليريد من التحديد تشير لكلمات  
اليابانية الآتية إلى أربعة أنواع مختلفة من الحبوب  
كو موعى Ko - Mugi : «القمح الصغير» أي القمح المعروف.  
أو موعى O - Mugi : «القمح الكبير» أي الشعير  
هاداكا موعى Mugi - Hadaka : «القمح المحرد» أي الحودار.  
كاراسو موعى Karasu - Mugi : «قمح الغرب» أي الشوفان.  
هاتو موعى Hato - Mugi. سوق عادة على انه «لبننة» شعير» وهو ليس  
شعير بالفعل بل بدور حشاش برية ولذبت فسوف يتحدث عنه في اجرة.  
الحاصل بالبدور.

ويسمى لحاء رس «كبي Kibi واسره «تو - موروكشي To Morokoshi  
والحنطة السوداء «سوبيا Soba»

### ٧. برغل الدرة:

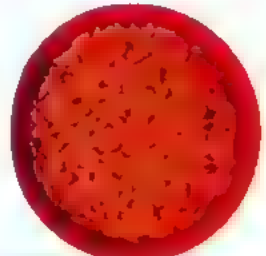
تناول برغل أو سميد الدرة الطرى المعلى يومياً في حالة الإسهال بمتاعب  
في نكس وخاصة ان تسبب الكلى في نوزم السفين نتيجة لاحتباس لسوائل



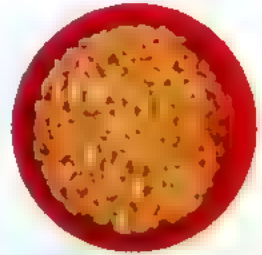
قمح كبير



الحودار



الشوفان



بؤلوة الشعير





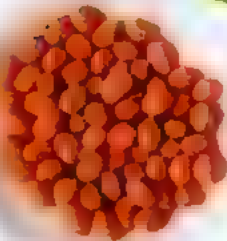
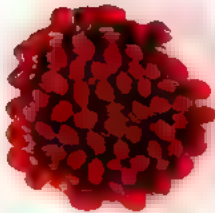
## ١٠. طبق الازوكي والبقطين والكومبو

عسل فتحنا واحدا من بقول الازوكي ثم انقعها طوال الليل  
اولاً ٦ ساعات ثم بعد ذلك قطع من نبات الكومبو ثم قطعها الى  
قطع مربعة عرضها حوالي بوصة واحدة. صنع قطع نبات الكومبو في  
قذع إثناء عميق ثم صنع بقول الازوكي فوق نبات الكومبو وعطه بالماء  
صنع على النار حتى يغلي واتركه على لمدة ١٠ دقيقة. ثم قطع  
بقطينة الى قطع بمساحة ٥ سم تقريبا فإذا لم يتوافر لديك البقطين  
أو الكوسى الشتوي يمكن أن تستبدلها بالحرر أو الحرر الأبيض  
ويجب أن يكون مقدار الكوسى الشتوي ضعف مقدار البقول (حوالي  
صباحين) صنع الكوسى فوق الكومبو وبقول الازوكي واتركه عليها  
قليلاً من الملح عط الخليط واتركه يصنع لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة حتى  
يصنع الكوسى والبقول طرية وقد تصبح نسبة المياه قليلة أثناء  
الطهي، لذلك يجب أن نصف قليلاً من الماء حتى تظل البقول  
والكومبو طرية. ويمكن أن تتبل الخليط قبل معام النصح بإضافة  
قليل من الثماري أو ملح الطعام عطه واتركه يصنع لمدة دقائق قليلة  
ثم أطفئ الشعلة واترك الطبخة عدة دقائق قبل التمدبه

يساعد هذا الطبق في تنظيم مستوى السكر في الدم خاصة  
لدى المصابين بمرض السكري أو نقص السكر كما أنه مفيد  
لأمراض الكلى ونقص الحيوية بصفة عامة

## ١١. فول الصويا والكومبو:

قم بغلي ٨٠ ٪ من فول الصويا مع ٢٠ ٪ من نبات الكومبو  
حتى تصبح البقوليات لينة ثم اضع إليها البصل والجوز المقطع  
واتركه على لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين أصف مقداراً كافياً من  
الميزو أو صلصة الثماري أو ملح الطعام لتعسين المذاق. ثم اتركه  
يعمي لمدة عشر دقائق أخرى ساؤل هذا طبقاً ينظم لعلاج هذان  
الوزن أو نقص الحيوية أو ضعف القدرة الجنسية. وهي حالة ضعف  
القدرة الجنسية يمكن إضافة رؤوس سمك السلمون إلى هذه الوصفة  
حيث تصبح طرية بعد الغلي لمدة طويلة وقد تنوب تتوكل كلها .







## الوصفات التي تستخدم فيها الماتو

أحيط الماتو خلطاً جيد مع مسحوقه ليمد في تركاب لطيف  
و لمجن لأصص نقي، مستقر بدرجة شوية لا  
صفت مدي في حبات كبيرة  
سبحو لماتو في مياون بنبادله كخمسائه



## خصائص الماتو

يشيع تناول الماتو في المناطق الباردة وهو مصدر جيد  
للبروتين ويكسب الجسم شعور بالدفء فيمددنا بالطاقة في الشتاء لا  
من الاضطراب التي تدول اللحوم أو الحس

## لقيمة العلمية للماتو

- يساعد الماتو على تحسين بهضه بسلامة حرته لا مع .
- يحسن من داء الكلى لوظيفة.
- يمد في حاته بعض في عدد لأعضاء تسببه لخاصية احصاف لهس داء لجماع  
(وعبرها)



# البذور والمكسرات



## ١٤. بذور السمسم

**حَقْفَر ٥** ١٠ غرام من بذور السمسم النقي وامصعها مصفاً جيداً فهو مفيد في حالة مشكلات المعدة والأمعاء  
في المساعدة على زيادة إنتاج حليب الأم ،او البدء بإفرازه  
في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية  
لتعميق لون الشعر  
في حالة المعاناة من مشكلات النظر

## ١٥. بذور المشمش :

اصنع ٣ غرام من البذور البنية او لحمصة عند الاصابة بالتهال او  
برلات البرد و التهاب الشعب الهوائية كما انه مفيد كذلك في علاج بحة الصوت



## ١٦. الفول السوداني



لا ينصح باكل الفول السوداني يوميا لأنه قد يسبب ارتفاعا في ضغط الدم ويريم بالآلآف وبمض الأعراف الأخرى (٧١٣) عند تناول 'فول' لسوداني، يجب أن يكون محمضا ومملحا بملح خفيف . ومع ذلك فإنه يعيد في حالات مرض السكر . فهو وسع الشعف المصاب بمرض السكر تناول الفول لسوداني فضلا عن المكسرات الأخرى المملحة كنوع من الوجبات الخفيفة ويعيد الفول السوداني أيضا في حالات الإصابة بالآلآف

## ١٧ . ثؤلؤل الشففر Pearl Barley

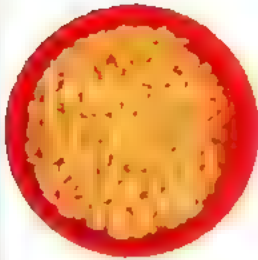
لؤلؤل الشففر (هاتو - موغى Hato-Mugi) تمنى كلمه هاتو Hato لحماية- وهذا النوع يختلف عن الشففر الذى سمنه اللؤلؤل، وهو عبارة عن نوع من الشففر البنى، بل انه ليس شففر على الإطلاق بل مدورا لحشائش برية وتعرف باسم 'دموع الوطنمة Jobs Tears' (كوكس لأكربما حوى) (Coix - acryma jobi) ، يمكن سراده من محلات سوبر ماركت لفسه ومن محلات الأعدة الطنبفة التى تستورد بضاعتها من الشرق

وهذا النوع من الشففر له أثر طفى هائل حيث يبطل مفعول الستيروئى والدهون اأفوانفة و يطردفا من الجسم . ولذلك فإن له استعمادات مفعده

١- يعحدث التهاب الرأدة الدودة بصفة رئيسفة بنفحة تناول مقادفر رائده من لأعده لأفوانفة مثل اللحوم والنفس وبصفة الأشخاص المصابون بهذا الالتهاب تناول الشففر المبرعل المطفو كثرى طرى

٢- إن الأشخاص المصابون بالسرطان الذى يندرج فى قائمة (الفاع) وتندى يحدث بنفحه لأفراط فى تناول اللحوم والفس والنفس والسك الدهنى المملح وعبرها، يمكنهم تناول هذا الثرى

٣- إن المصابون بأنواع من الأورام مثل السوء الصمفرة و الشامات استنفحة عن لأفراط فى تناول الستيروئى الأفوانى والدهون يمكنهم تناول شففر المبرعل كل يوم ويمكنهم كذلك علفه وشربه



# خضر البحر

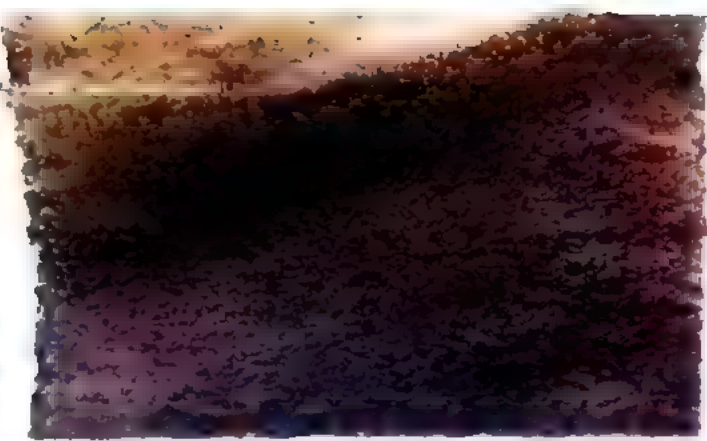
**إن** خضر البحر أو طعالب البحر الصالحة للأكل هي مصدر غني بالأعلاح المعدنية (الكالسيوم ، البوتاسيوم ، المغنسيوم والحديد و اليود و لصوديوم ، بالإضافة إلى فيتامينات ب ١ و ب ١٢ وفيتامين ج ، هي كذلك غنية بالبروتينات والكربوهيدرات سهلة الهضم ، ويفصل ما تحتويه هذه الخضر من أملاح معدنية فهي تسمى حسماً ويحفظها من آثار الحمض للأعده بحديده وساعده في اكساب الدم خاصية حيوية وذلك يمكن سعادتها لتوفيقه من شرب من الأمر صر بحديثه و علاجه مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والحساسية والتهاب المفاصل والروماتيزم والاضطرابات العصبية وغيرها ، كذلك يساعد خضر البحر في خفض لدهون ودر كغالب الحامض متاحة عن الآخر صد في تناول اللحوم ومنتجات الألبان وسكريات

تسمي نظام ماكروبيوتك عدداً من مجموعة متنوعة من خضر البحر سم موزج باستخدام وليك قائمة بأسماء هذه الخضر مبرونة باسمائها العلمية

الكومبو ( حرفياً يعني «القماش السميك» )  
 لوكامي ( حرفياً يعني «القماش لصغير» )  
 الأوس ( حرفياً يعني ، «الشيخ الخشن» )  
 هيجيكي ( الشجره كثيفه الاغصان )

موزج

النوري



النوري

الطحالب الالبرندي

الدنسي

كانتيرين يعني حرفياً « لسماء الباردة » وهو منسج معالج من نبات البحر المعروف بـ « من حيوسا »  
« لحشائش السماوية ».

ميكايو ( مي - تعني البرعم و كايو تعني جذع الشجرة ) وهو ليس من حصر البحر في حد ذاته بل جزء من نبات الكوميو أو الواكامي

## ١٨. طحالب الكوميو :

كان الكوميو في العادة يستخدم لتفريق لون لشعر كما كان من المعتاد انه يصل لعمر ويزيد لدكاء وحسن التفكير ، ومن المعروف ان الكوميو المطهو مع صلصه الناري يزيل القدره الحسية ويقويها

## ١٩. مسحوق الكوميو المخبوز :

مسحوق الكوميو المحمص في الفرن الى درجه التخمّم (الكوميو المتخمّم) هم تستخدم لكونمو بوصفه في الفرن حتى يصير لونه اسوداً ثم اخلط نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكوميو المتخمّم مع فحان صغير من الكورو وهذه طريقة فعالة لعلاج الاسهال الحاد لدى الرضع والاطفال

## ٢٠. فنوري :

بعيد في ابطال معول السموم مثل سموم الصلار ، عينش المراب ، او اعصاب اليايمو ( سموم قصص الربيع ) .





# الخضر

## ٢٤. جذور الارقطيون.

**تفيد** جذور الارقطيون المطهوه في خصيص لنسج حادسه عند ما تحدث صعوبه البول نتيجة للزيادة في العناصر التي سدرج في فائمه (الين)، كما انه مفيد في تشييط الحيوته الجسمانيه

## ٢٥. الجزر:

إن الجزر المطهي ذو فائدة كبيره في علاج الانيميا كما أنه مفيد في علاج الكلى، التي يسبب تورم الساقين

## ٢٦. جذور الفجل الابيض والفجل واللمت.

إن كلمة دايكون DAIKON اليابانية تعني «الجذر الطويل»، «DAI»، وتعني الكبير أو الصخم، وكون «KON» تعني الجذر

إن جذور اللمت و الفجل أو دايكون (الفجل الابيض) لطاوعة المطبوخة تفيد الهضم للعابة وحاصبه بعد تناول انواع من الأعديه الريبيه (مثل المقيبات والموشي المقلي والسملك المقلي وغيره). قم بإصافه بعض نقاط من صلصة التماري إلى ملعقة صغيرة من الفجل المبشور تساعد هذه الخضر أيضا في لتحص من البروتين الحيواني والدهون

## ٢٧. طبق الكومبو مع الفجل:

انقع قطعة من الكومبو طولها حوالي ١٠ سم لمدة عشر دقائق وقطعها إلى شرائح طولية ثم اغسل هذه الشرائح في قاع إناء عميق ذو غطاء ثقيل اغسل جذرا من جذور الفجل وقطعه إلى قطع كبيرة. ضع طبقة من الدايكون فوق الكومبو ثم أصف مفداراً كافياً من ماء سقع الكومبو حتى

يعطي الحصار عط الإباء وصعه على النار كي يعلى ثم حفص اللهب بركة بصة مدة ٣ - ٤ دقيقة حتى يصير الكومبو طريا وتأكد من عدم بيجر الماء أصعب مقدار شيئا من صبغه يعلى بركة مدة ٣ - ٤ دقائق أخرى حتى يشرب السائل الراشد كله وفدعه للاكل

يعلى بعد هذا خض بومبا يغيب بكماء بدهن ساجه عن لافرد في سادل جرد وجره من هذه جومبه وكذا لائم في سادل جروب ساسه دة سوفر تربت جدر الدايكون الطارحة يمكن ان مستخدم الدايكون المحفف

### ٢٨. طبق الكومبو مع المحل المحفف

نقع نصف فجان من الدايكون المحفف حتى يصير طريا ويسمرق هذا حوالي ١٠ دقائق اسكب ماء لينة ثم سكب مرخر خضو مكو في زجاجة ٢ ساجد م بديكو تحفف بمقوع سلا من الدايكون الطارح

### ٢٩. الطرخسقون

بعد قدر خضو لاهبا بركة مضط في مدة خمسة باخونة كما بركة من فود مكد والامعاء بجل سجد م جر لماند كفه بجمه دة فم د يمكن فلهو لاو دة سادل لحد كاصناف للحصر او تحفف وتعل وتشرب

### ٣٠. جينينجو JINENJO

يعلى كلمة جينينجو بطلنا جفاه يسمى بجا نام مو Yama Imo بطلنا لحن د سمها العلمي Dioscorea Escuienta د سمن باع امو Naga Imo (حرب يعني بطلنا بطونه) وفي لاهد يمكن حصول على نوع فرباه هذا بطلنا جينيه Batatas Dioscorea من سجر

ان سادل هذه لحد بركه جيوه (جيسه د لنديه) وكذب بعد الهضم وبعد فلهو ساعد في هذا الامساك بالانيسا لاجاه لهاد ويمكن سساطه ن سجر فصه منها حتى تصل الى اليد التي سمد فلهو من صوص التماري ثم فلهو سادل منه فجانا صغيرا وفي العادة سمد هذا الحيينجو المبشور فوق الأرز الكامل الساخن أو في الحساء



### ٣١. جذور نبات اللوتس

جذور نبات اللوتس *Nelumbium Nuciferum* قطع جذور نبات اللوتس إلى شرائح أو استخدم شرائح جذور اللوتس المحفمة المفوعة . اصف إليها الماء وقم بطهوها وهي معطاء لمدة ٢٠ دقيقة ثم اصف إليها قليلا من صلصة التماري و تركها تغطي لمدة عشر دقائق أخرى. يقيد هذا النوع في إداة التراكمت المخاطية في الجسم. وبخاصة في الحمار التنسي

### ٣٢. البطاطا الحلوة

على الرغم من انها ليست هي المادة جزءا من نظام الماكروبيوتك لغدائي فإن البطاطا لها فائدة طبية محددة حيث انها تساعد في حالة تمرص أحد الاشخاص لانبلاع شئ ما مثل ( زر أو مسمار أو قطعة من الزجاج أو غيرها). فانها تفيد في تغليف هذا الشيء عند تناول عدة قطع منها بدون مصغ وبعد سلقها أو تسويتها على البخار، فيمكن أن تعلم البطاطا هذا الشيء وتساعد على وصوله بسلام إلى الأمعاء. إن تناول الموز يمكن ان يفي بهذا المرض ولكن تناول الموز صار بالصحة العامة أكثر من تناول البطاطا الحلوة

### ٣٣. الكرنب «الملفوف»

إذا استخدمت الكرنب للأغراض الطبية فلا تقم بطهوه لمدة تزيد عن ٢-٣ دقائق حتى يظل طازجا وهذه الطريقة يساعد الكرنب في تقوية القدرة الجنسية.

### ٣٤. الثوم المعمر:

عند طهيه في حساء الميرو، يساعد على وقف الإسهال (ارجع إلى الفصل الثاني)

### ٣٥. الحمار

يساعد حمار، يظهور في سبب على لاسر في  
تكون مؤل كما به مفيد في علاج صاعب معد

### ٣٥. النود

نقطه سحر في بول لوم يكفه كبيره  
مستفيد منه له صغرنا عطف و حساس بالبور  
بناو لوم ليس بعد في العنصر من ليدن كما  
بريد من منه و حسنه وفي ماعك كند ساعد  
لوم يحسن في مراه يد عداد و كبر في دقيه  
حسه و حده في نحو ليد

### ٣٦. حنظل الرامي Mugwort

مفيد في علاج حلا، ملا، كذب يستخدم مع  
موسى علا- حشر دم

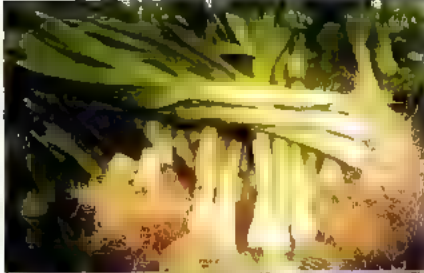
حبه م ح موسى يستخدم لاورق لصغره  
نضربه من منه حنظل على لاورق به عنها  
ل و ٢٢ قاي لا يستخدم هذه ليد بعد زبانه  
صغ هذه لاورق عند حنظل موسى يند حبه م ح  
موسى سوب و مغلب و كان من ليدان و يصنع  
لحده م ح صند ب لاد برتسفن بناو به سعاد على  
صغره ليدانه

### ٣٦. النضال

العنصر مفيد ليدانه ليدانه بجهار  
العنصر في حله الامانه بالبور كما به مفيد  
للعنصر في بول بول و مجهود عصيا كمبر و  
بناو ما حنظل لظهور بوميا بالنظام من الادر ان  
مصر بعد و تملصات في لصلات كما ان هناك  
استخدام خاص و طريف لنضال و لم يستطيع لوم  
صغ قطعنا من النضال الفى و سمل الوساده و من  
لغريب ان هذا سوف يساعدك على لوم بمو!



### ٣٩. الكراث :



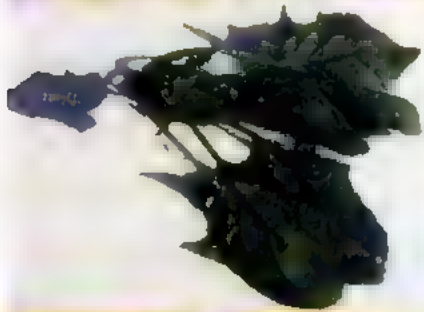
هو حضر مفيد يساعد على التخلص من سموم اللحوم كما يساعد الكراث، سواء النيء أو المطهو قليلا على ضبط درجة حرارة الجسم عن طريق تنشيط بدوره لدمونه وكذلك يساعد على الهضم ويمكنك الوصول الى هدف بطريقته سريعة بعدد حصة اميزو مع الكراث باعتدالك الطريقة نفسها هي اعداد حبة الميزو مع البصل (رقم ٢٢٠)

### ٤٠. الهليون



نحن في العادة لا نأكل نبات الهليون ولكن من الناحية الطبية يستعمل الهليون المطهو لحدث التبول، فهو مفيد لعلاج مسدب الكلى الناتجة عن الزيادة في الملح و اللحوم كما انه يبطل سموم الاعدية الحيوانية

### ٤١. السبانخ :



لا يؤكل السبانخ عادة لانها تندرج تحت قائمته الاصناف شديدة (الس) وتحتوي على مقدار كبير من حمض الأكسليك الا انها تساعد في التخلص من تراكمات حمض اليوريك عند الإصابة بالروماتيزم، هي مثل هذه الحالة أكثر من تناول السبانخ لفترة بمقادير صغيرة من السبانخ المقلية قليلا

### ٤٢. البندورة «الطماطم»:



عادة لا نأكل البندورة، لكنها يمكن ان تساعد الأشخاص الذين يعانون من تناول كثير من الدهون الحيوانية مثل الزبدة والجبين والبيض واللحم البقري وغيرها، على التخلص من هذه الدهون والدهن، كما أن تناول الطماطم مفيد في حالة تصلب الشرايين الناتج عن الزيادة في تناول الملح والأغذية الحيوانية إن تناول مقدار قليل من الطماطم المطهو يساعد في علاج متاعب الكبد الناتجة عن الإفراط في تناول الأغذية التي تندرج تحت قائمة (اليانغ).



# الفواكه



٤٣. التين

**عادة:** لا تأكل تين نهاسا لأنه يسبب في ولكن عند استخدامه من مضاف في لأمعاء يسبب مشاكل كثير من الحرق، بعض سبب في فيمكن أن يساعد في تحسين صحة ولكن في كل حال لا تصاب بالاسهال وبعد عدم لمرء حامض في تين يؤذي البطن في بعض مشاكل في



٤٤. الترسيمون الكاكي

يسمى ذلك في مصر بـ"فيلج" ولا يسمي القمح في  
Dospyros Kaki، معروف في بلادنا باسم كاكي  
والخدمة تساعد في الترسيمون ليمتد على بعض  
الحدايق "فيلج" عن تناول الكحوليات ويمنع من تصدع  
السر في الترسيمون لمحتف في نظام معقول  
سموه الاسماء: اناكولات بحرية

في بعض ١ ٢ غرام وسؤال المشروب في كأس  
١ هرء بموه الترسيمون بعد في علاج لكحه وإمقو  
أعلى ٣ ١ غرام وسؤال المشروب





# الأغذية البحرية

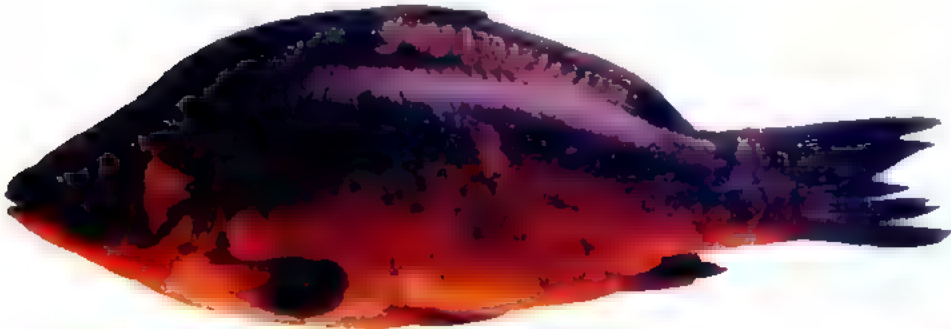
٤٥. اذن البحر

**أذن البحر** (حيوان رخوي Abalone) يساعد هذا الحيوان على أن يكون له قوقعة صلبة من  
حصى البحر. يمكن استخدامه في العديد من الأطباق، مثل: السúp، الخبز، الخ.

٤٦. سمك السوف

يستخدم السمك السوف في العديد من الأطباق، مثل: السúp، الخبز، الخ. يمكن استخدامه في  
العديد من الأطباق، مثل: السúp، الخبز، الخ.

إذا كان لديك سمك السوف، يمكنك استخدامه في العديد من الأطباق، مثل: السúp، الخبز، الخ. يمكن استخدامه في  
العديد من الأطباق، مثل: السúp، الخبز، الخ. يمكن استخدامه في العديد من الأطباق، مثل: السúp، الخبز، الخ.





## كوى كوكو KOI KOKU

حساء الأرقطيون مع سمك الشبوط.

إن كلمة كوى تعني «سمك الشبوط» وكلمة «كوكو» معناها «مغطى لمدة طويلة»، أو «مطهو إلى أسهل». إن هذا الطبق مَقَوٌّ للجسم بدرجة كبيرة ويستخدم في حالة ضعف الحيوية (الحوية الجسمانية أو القدرة الجنسية) أو عند الإصابة بالأيميا كما يساعد أيضاً الأمهات على زيادة الحليب وقت الرضاعة.

### المقادير

حوالي ٥٥٠ جرام من سمك الشبوط الطازج.

٧٠٠ غرام من جذور الأرقطيون.

ملقحة صغيرة زيت.

ثلاثة أرباع فنجان من الشعير والميزو.

حفنة من أوراق البانشا.

مقدار ضئيل من الرنجيل الميشور.

مطبخ ويمكنك نزع العيش إذا اردت قطع حدود ٦٠ قطبون إلى قطع رفيعة (كما لو كنت تشد سن قلم رصاص أو عود ثقاب) اقلي جذور الأرقطيون لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة في ثلث ثم صب قطع لسمك فوق صحنه لا رقطيون مطهوه وعطها بمقدار كاف من الماء حتى يزيد منسوب المياه بمقدار ٥ سم عن السمك. اربط مقد ر حصة من أوراق وفروع شاي البانشا في فمهاش حبي وصعها في الماء مع اسمك حيث تساعد أوراق وفروع الشاي على تطرية عظام السمك أثناء التذوق

اتركه ينضج لمدة لا تقل عن ساعتين وقد يصل إلى (٤-٨ ساعات) على نار هادئة. إذا استخدمت حلة الضغط فستغرق الطهي ٢٠-٣٠ ساعة. تخلص من ربطة الشاي ثم أضف الشعير والميزو (يمكن إضافة الميزو لكسب المذاق) بنسبة نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة لكل فنجان من الحساء واصف كذلك مقداراً ضئيلاً من الرنجيل ووتركه يغلي لمدة عشر دقائق أخرى. زين الطبق بقطع الكراث ويمكنك تناول هذه الوصفة خلال ٤-٥ أيام

## ٤٧. سمك البطليوس :

سمك البطليوس قصير العنق ( Little Neck Clams ) يصار إلى طهو هذا السمك في حساء الميزو وقد كان يستخدم في دول المشرق في حالات اليرقان ويصد الكبد . كما أنه مفيد أنصاً في ريدة تكوين حليب الأم . يمكن استخدام لحم سمك البطليوس نيئاً أو مجبوراً في المرر حتى يصبح مسحوقاً أسوداً وينصح بهذه الوجبة لمعالجة

- القدرة الجنسية

- التهاب اللوزتين واحتقان البلعوم و لدفتوريا

- حث تكوين حليب الأم



#### ٤٨. سمك الانقليس

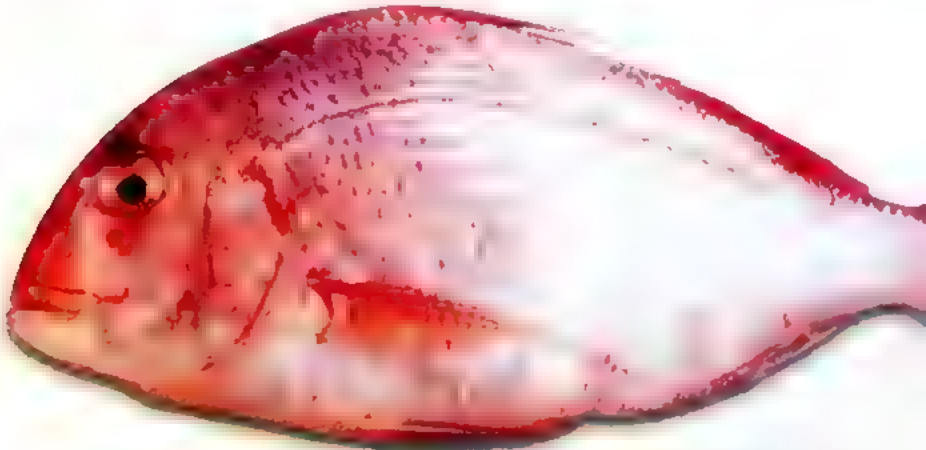
هو فاعلة كبيرة في زيادة القدرة الحسية كما انه يجد ايضا لمويه لحسه اشد. انقليس الحار وبصفة خاصة في علاج الاحساس بالارهاق في الحريف سيجد الافراد في تناول المسحات التي تدرج في قائمه ( ل ) وفي فصل الصيف تناول قطعاً صغيره من سمك الانقليس المحبور و المسلوقة المتش بصوص ليعاري مع الارز وحصاء الميرو لمدة ٢٠٠ ايام

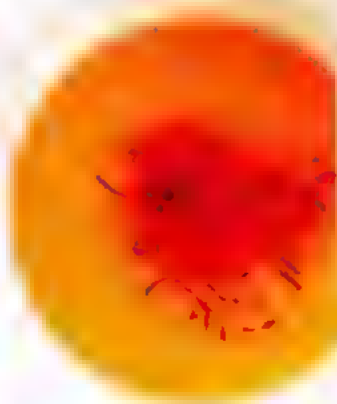
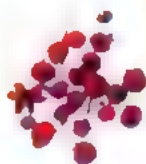
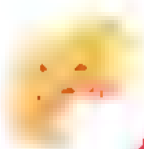
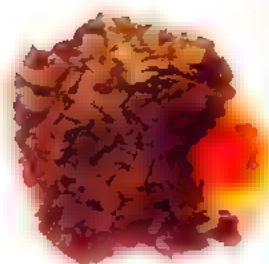
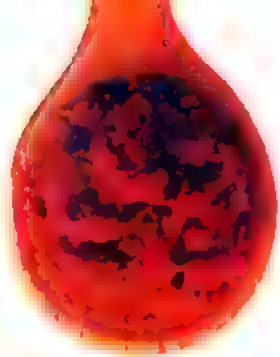
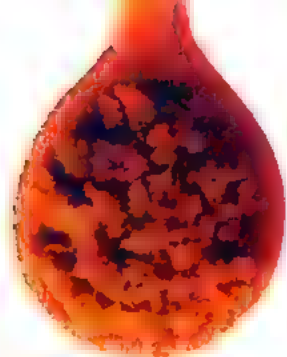
#### ٤٩. المحار

يعيد المحار الميق او المطهي - يمكن طهيه في حساء الميرو او قلبه في زيادة لمدته الحسية والقوة البدنية

#### ٥٠. سمك النهاش

يساعد تناول سمك النهاش ( Snapper ) المطهيه في حساء الميرو على بدء تكوين حليب الأم بعد الولادة





# 24 البهارات والتوابل

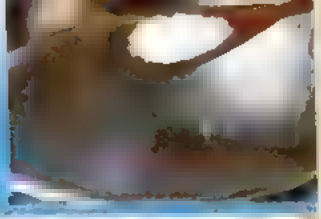
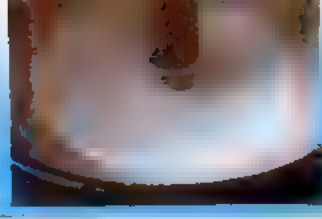
## كعلاجات منزلية



**البهارات** لطاهاي المتبع لنظام حمية غذائية صارمة الى استخدام انواع متعددة من البهارات لاعداد أطباق الحمية الغذائية،وعالياً ما يستعمل البهارات الملحبة كملح البحر الابيض الحام. وصلصة صويا النماري، ومعهون فول صونا ثيرو، وكذلك الاومبوشي وهناك بهارات اخرى حافظة (مثل حل لأزر النبي، وحل الاومبوشي) وحلوة (مثل المبيرين وشراب الارز المكرز وملت الشمير) ولادعه (مثل بريحبيل والجرجير) يمكن للطاهاي الاستعانة بها أيضاً.

ولأن مقدار الملح المستهلك يختلف من فرد لآخر من جهة ومن يوم لآخر من جهة ثانية، فإن لطاهاي لا يستطيع ان يُبذل ألباقفه بمقدار من الملح يصلح للجميع على حد سواء. في هذه الحالة يقوم الطاهاي بإضافة أقل قدر ممكن من الملح يكون مسؤولاً لدى الجميع. ومن يربح في ساعة المريد من الملح فيما بعد يستطيع أن يضيفه إلى الطعام في صورة «توابل».

وبعد التوابل المحهرة مبرليا وبصورة صحيحة مكوّن هاماً وعصراً حيوياً من عناصر أسلوب الطعام المتبع لحمية غذائية صارمة. وهذه التوابل لا تمكننا من تحسين مذاق الطعام وحسب بل أن كثير منها يساعدا وبصورة خاصة على استعادة صحتنا المهذورة وتحتوي عالية هذه التوابل هي أساسها على عدد متنوع من المعادن التي يمتقر إليها الأسلوب العصري لتناول الطعام



## التوابل التي تعتمد في أساسها على ملح البحر

**مثل ملح البحر مصدراً غنياً بالعناصر على اختلاف أصنافها** عرانا إذا جعلنا تناولنا لهذه العناصر مصوراً على ملح البحر وحسب (اليانغ) فسوف نصاب سريعاً بالنور والحمود بل وبالعصبية ونبتد الصور لهذا السبب لا سببك أحد على الإطلاق هي أهمية وجود رجاخه الملح على مائدة الطعام ولكن تناول الملح ليس حرجاً دوراً أن نضرنا شيئاً لا بد أن نوزن عناصره المدخلة بخصائص التي القيمة وهذا هو الهدف من إعداد نوايل معينة مثل العوماريو والعوما. وإكامي والامبوشي والتكا الخ وهذه النوايل يتم إعدادها بصورة موزونة ولهذا فإنه يسهل تناولها ويسهل هضمها واستيعابها بصورة أفضل من تناول الملح بمفرده ونحذر الإشارة إلى أنه من الأفضل استخدام كميات صغيرة من تلك النوايل يوماً بدلاً من تناول كمية كبيرة منها على فترات متباعدة ونذكر أن استخدام هذه النوايل بالتالي مبنوعه بحسب بلاءه بكونها وطريقه إعدادها مع الملح أو الموس الذي يقدم فيه لمستخدمها أو الموس، وثقائيد المستخدم أو حالته من جهة أخرى

### ١٠١. العوماريو

يعبر كلمة عوماً عن نسبة ٤ : ١ بمعنى ملح بكونه ١ من لعوماً هو من بدور السهم الملح لا يصف أحدهم بعبارة من ذلك يكون على عكس الذي قد نلاحظ من جهة

● في حالة استخدام عوماً ٤ كغرام فإن النسبة تكون ٤ : ١ بمعنى أن الملح في واحد ملح من يتجره بدور السهم واحد ملح إلى ٤ : ١ السهم ويعتمد هذا الاستخدام على الموسم، والفقر وحالة المستخدم هل هي (يانغ) أم (ين) الخ بالنسبة للبالغين. فإن العوماريو بنسبة ١/١٠ إلى ١/١٠٠ من عوماً ما نسبته بالأطباء وكبار السن وفقر (يانغ) فإن النسبة المستخدمة في هذه الحالة هي ١/١٢ إلى ١/١٦

● في حالة استخدام لعوماً ١ من عوماً ٤ فإن النسبة المستخدمة هي ١/٦ صعوداً إلى ١/١٠٠ من عوماً لا يصف أحدهم بعبارة لا بد من إعداد العوماريو بعناية وبوجه





## إعداد الغوماريو :

١- يصار إلى تخميص يدور السمسم في مقلاد ثم تسخينها مسبقا، وذلك بوضعها على شعله ما بين منخفضة إلى متوسطة بعد ذلك تغلى اليدور عند الماء البارد ويرش فيها بحار و حبيب لصغيره الحجم مع اليدور بعد ذلك تحب على فوهة فيه سبه إلى أن اليدور يحرق على النار بسهولة، لهذا يتعين عليك أن تستمر في التدوير باستخدام ملعقة حسيه وهر المقلاد من وقت لآخر عندما تبدأ اليدور في التفتت مثل عوشر حديد، تحاول أن تسحقها من الأضداد والسنابه تسحق اليدور بسهولة من أصابعك فقد تصعب ما إذا لم تسحق ستمر في تخميصها فترة طول حرق اليدور من المقلاد ودعها تبرد، لأنك إذا تركتها في المقلاد فهو يحرق حتى وإن كنت قد أطلت موقد

٢- ثم تخميص ملح للحمر لمدة دقائق في مقلاد على شعله متوسطة سمير في مقبض حفص الملح حتى يحمر الزينة بعدة (التي سنسها "كلو")

هناك أساليب عديدة لتخميص ملح هات، عملية التخميص تتحرر لظلمه و يصبح ملح كبر حقا فاعطى يتم مرحلة يعود مع لوسا إلى المتحرر من يدور السمسم إلى ذلك سيج ملح ينتت ويتحول إلى مسحوق ناعم، مما يسمح لريت البدور تغليف كل ذرة ملح

٣- ليس من الممكن من ناحية العملية تجهيز غوماريو بصورة صحيحة دون استخدام لسوربانش و يد الهاون اطلح الملح في لسوربانش حتى ينعيم ثم صم الملح واليدور بالنسب الموعود فيها داخل لسوربانش و طحن المدراس معا هذه المرحلة هي التي تحدث متى جود الغوماريو ولذلك يفضل أن ترف شخصيا ممرسا بدوم بهذه المهمة قبل أن تصدها بمسبك وعلى به حال سيب بعض النصائح الخاصة بهذه المرحلة

- لا تعرض في استخدام فوف ولا تضغط على يد السوربانش سدد فحين لا تريد أن تصبغ معجون السمسم (الطحينة)

- لا بد أن تتم حركاتك على المستوى الأفقي، حاول أن تحرك يد السوربانش على هذه دور بكر ثم تضمر، بمعنى احرص على يد الهاون حركة لوليه

- لا تقلب بسرعة

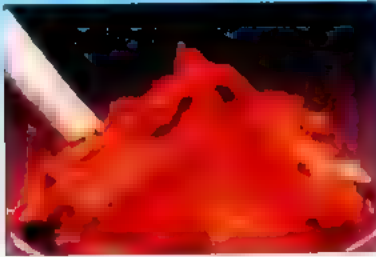
- لا تسحق البدور بشدة، اتركها نصف مكسورة

- لا تسحق كل البدور، يكفي أن تسحق ٨٠٪ منها وحسب

- تذكر أن الغوماريو الجيد لا يكون مذاقه مالحا



## ٢ التوابل التي تعتمد في أساسها على الميزو



**كلمة الميزو** تعني حرفياً «مصدر المذاق»، المقطع «مي» يعني «لذاق» أو «البهار» والمقطع «رو» يعني «مصدر» والميزو هو بيورية فول الصويا المخفّر والمخزون لفترة طويلة ويحتوي هذا البيورية على إنزيمات حية تساعد على عملية الهضم. وتشمل توازناً غنياً بالكربوهيدرات الطبيعية، والزيوت الأساسية، والميتامينات، والمعادن والبروتينات

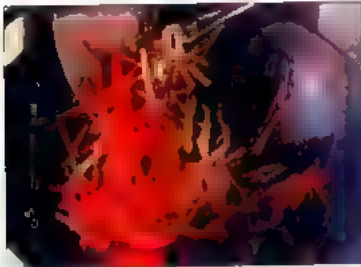
### وتشمل الموائد الصحية للميزو النقاط التالية

- بالنسبة لى لقدرة على الاحتمال، يحتوي ميزو على كميات كبيرة من المفكوك مما يمنح لطاوة مما هي الشتاء في الاطباق لمطهنة بالميزو ومع عما لشعور بالبرد بصدور
- بالنسبة إلى عملية الأيض فإن الميزو غني بالمعادن
- بالنسبة لى سوء الهضم فإن الميزو يحتوي على بروتينات حيوية تساعد على تقصم
- بالنسبة لى أمراض القلب، فإن الميزو يحتوي على حمض الجيوليد و ليسين اللذين يديبان الكوليسترول في الدم ويعملان على تدبب الاوعية الدموية وهكذا فإن للميزو يساعد كثير في منع تصلب الشرايين والإصابة بصدمة الدم العالي
- بالنسبة للحمل فإن ميزو يعطى البشرة ويعمر، يكون حلاي الحدد وسعته مما يجعل لشعر ولحند ينعان بحيوية.
- يعيد الميزو في تعقيم ناز الاطرا في لد حى او تناول المشروبات الكحولية
- يساعد الميزو كذلك في منع بعض الأمراض مثل الحساسية والذين
- ويستعمل الميزو أساساً في الاوانج المختلفة من الحساء والصلصات غير به من ممكن بديبه احياناً كقابل معصّل.



## ۱۰۵. التكا

كلمة لتكا مأخوذة من الكلمس نيشو، في الحديد وكا في النار وقد اسعد هذا لسان  
امعه من طريقة اعداده حيث يستخدم فيها طريقة التخميص ثمرة طويلة على نار هادئة في معلقة  
من الحديد لصب ويمكن شراء التكا جاهزة غير ان عدها يكون اشهى ولد عندما يتم عدها  
منزلياً



### المقادير

كلمس كتبي ريت، السمسم، زيت الزيتون،  
ثلثي كوب من الارقطيون المفروم فرماً ناعماً،  
ربع كوب من الجوز المفروم فرماً ناعماً  
ثلث كوب من جذور اللوز المفرومة فرماً ناعماً،  
١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور،  
كوب وثلث الكوب من الميزو المصنوع باستخدام الهانثو أو الموحى

اهرم الحصر فرماً ناعماً في أقصى درجة قم بنسخ مثلاً من الحديد الصلب و صب اليها  
ربع كوب ريت عندما يسخن الزيت قلب فيه الارقطيون لصمة دقائق حتى تختفي رائحته الازرق ثم  
صب الحرر وقلبه في الزيت، ثم جذور اللوز ثم الزنجبيل في النهاية اخلط الحصر جيد اصف  
الريت المنقى قف جيداً صب الميزو واخلط كل شئ بعناية اخفص السمسم وقم بطهو المفرد لمدة ٣  
نص ساعات مع التقليب بين الحين والآخر اني ان يصح ثون الحليط اسود وحامها مام ومعمسه  
كلمس المسحوق (المدة الزمنية المتعارف عليها لطهو التكا هي ١٦ ساعة) من الضروري ان تقب المفرد  
بين لحي والآخر، كي لا تحترق المكونات حرق مقدار المهاتي في مرطبان تميم التكا لاصلة بهويها  
الشديدة، لذا ينصح باستخدام كميات صغيرة منها.

تساهم التكا في تقوية الدم الضعيف

إذا كنت تشعر بالتعب، استخدم ملعقة شاي من التكا واشربها فوق الحبوب  
أو الحمر أو الدقيق، أو صم بعضاً منها داخل كرة الأرز. وسوف تشعر بالقوة  
بالتأكيد

هوائد التكا

تساعد التكا في تقوية القلب المتعب والإفراط في تناول المواد الحريفة  
تساعد التكا في علاج أزمات الربو والإسهال.

عندما يتم إداة التكا في مشروب الكورو (رقم ٢٤٢) أو قشدة الكورو (رقم  
٢٤٤) سوف يساعد ذلك على تخفيف آلام الصداع النصفي

# التوابل التي تعتمد في أساسها على صلصة صويا التماري

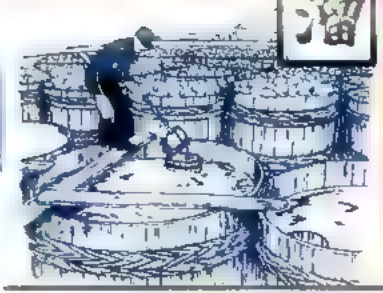


**الكلية** اليابانية المماثلة لصلصة الصويا هي شويو وتعني كلمة «شو» مختصر، أما «يو» فتعني الزيت، أو السائل الفصل، أما بالنسبة إلى تماري فهي تعني السائل المتجمع. وقد استخدمت كلمة تماري هي الأساس لتعني السائل السميك الذي يكون كتاج شرعي لعملية تصنيع الميزو يجمع فوق المبرو لمختصر هذا السائل ليس الشويو بل سائل التماري الأصلي الذي يجمع بمذاق قوي للعنة لهذا لم يكن يستخدم شويو في مناسبات منصرفه خاصة مع السمك الذي أو الشويو وقد استخدم جورج وشاوا في المصطلحات الخاصة بنظام الحماية الغذائية الصارم مصطلح «التماري شويو» على الرغم من أن الشويو لمن هو ذاته التماري السبب في ذلك هو أنه عند بداية ظهور مفهوم لحماية الغذائية الصارم. وقد ظهرت معه صلصة الصويا التقليدية. كاتب اليابان نجح بالفعل عدد من صلصات الصويا ذات الجودة المدهورة كان الشويو يصنع باستخدام دقيق فول الصويا الذي سرعت منه لريوت وصعب له المواد المنوية والمواد الحافظة وخضع لاحتراعات تحمير سريعة وغير ذات جودة أما الشويو الأصلي فكان يتم صناعته باستخدام شور فول الصويا الكامل وفي صورتها الطبيعية كما كانت عميقة للخمير يتم ببطء وهي محاولة منه لتمسك الشويو الطبيعي عن غيره بوصف هذا جورج وشاوا أطلق اسم تماري شويو «السمك صلصة صويا تماري» على الشويو التقليدي

هذه هي صلصة صويا التماري التي تضاف حبة شحمية من الحمضات لها قيمة للطعام هذه صلصة الحبوب التماري معادله التمر في الحموضة و لسونه فالحمضات ليست، بل يسمونه بوجو وهي صلصة لصويا التماري معصّر التمر في صوبه هي لوقت اسمه تؤثر ملوونه على الاطعمة الحمضية أما عن الاحماض الامينية الموجودة في صوبه الصويا التماري فهي مكمله للاحماض الامينية المتوفرة في النظام الغذائي الذي يعتمد على الحبوب تقوم صلصة الصويا (تماري) بتقوية نبضات القلب

هو يد صلصة  
لصويا تماري





## ١٠٦- بهارات النوري

قم بغلي عدد من ورقات النوري مع نصف فصحان من ماء، وأتركها تغلي ببطء حتى تسجر معظم كمية ماء ولا يمسى الآخر له قوام سميك صف كمية من صوص الصويا (تماري) واكمل عليها على النار ببطء لنصبح دقائق، يجب ان يكون نهد النوع من البهارات مذاق به بعض للوجه

يفتح بهارات النوري الشهية وتحسن الهضم، كما انها تمد الجسم بالعديد من المعادن مما يساعد على نقشة الدم



## ١٠٧- بهارات شيو - كومبو

قم بنقع بعض الكومبو حتى يصبح طريا ثم قم بتقصعه الى مربعات صغيره طولها سراج ما بين ٢ سم حصر حوالي فصحان منه ثم صسه الى نصف فصحان من ماء لمزوح بصوص لصويا (تماري)، اترك الخليط منفوعا طوال الليل وقم بعد ذلك بسخي لخليط ببطء على نار هادئة حتى يبين الكومبو ببطء ويتبخر السائل كله. لا تنس أن تقلب من وقت لآخر بحيث هذا الشيو - كومبو هي إناء مغلق ويستعمل منه قطعة او قطعتين هتمل هي الواحدة الواحدة، ويمكنك أيضاً وصح قطعة من شيو - كومبو داخل كرة الأرز



يصصح بهذا النوع من البهارات في حالات الدوالي والبواسير وبعض الأمراض الأخرى المتعلقة بالأوعية الدموية

بهارات معتمدة في تكوينها  
على أعشاب البحر

۱۱. شوما و کامی

دہلی شہارہ کی طحاسب و گاہ مسنوی قی قمر، رحہ حر تہ، ۱۸ م) مدۃ نروج مہاسی ۱۴۵  
بقیمہ حتی یصبح مصر مساوہ لؤلہ کل بعد ربہ بزرگہ حتی سرور نہ طحہ فی سوربسی حتی  
یصلح مسخوف باحد قہ بعد ربہ عشر بعض سیمسم و ثوبہ فی مصلاد سلطانہ یسہا بی نہ  
وضعیہ سنو العوف و اسی رقم ۱۱۱ بعد سو السیمسم بزرگہ سرور نہ صنع کلا عن سیمسمہ  
و مسخوف و کامی فی لیسو بدسی ہم طحہہ مد حتی یصل سیمہ لیموب لخصوہ بی ۸ سرور  
بعد حصہ مصلد عن السیمسم مصلد مد و حد من لو کامی بلا صلا و کد سس و لا شخاص  
لناح و خاصہ فی اصاح بدسی  
بعد ثلاثہ مصلد عن السیمسم مصلد مد و حد من و کامی لیلانی و ہد خبر سیمہ مو نہ  
باسیہ لہم

بسم الله الرحمن الرحيم

١٩٥٠

مجموعه ۲۰ کتاب به ارزش ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال

1. 2. 3. 4. 5.

بسم الله الرحمن الرحيم

مع: د. حاتم شمس، أستاذ مساعد

در تلاقی نمودن می باشد

سے اہم

[illegible]

بريد محمد علي شاه

١٠٩- چهارب من عسباب البحر

بم تحمض و گدازي نكردن انساني را كاذب و كرمينوس<sup>۱۰</sup> نامي. عدد زيرو  $0 = 0$  و يقينه نتي  
فردي در حد حركه (۱۸) حتي بصيرت كنه نوني و مبرهنه زيرو را با سطح عبادت سحر انساني  
في آسود نامي حتي بصيرت مسجودا نام. بستخدم هذه اليها را نتي و بصيرت هي وضع باع  
و كذا نوني در حد حيث را هده اليها باع.

في السنة الخامسة من حياة النبي صلى الله عليه وآله وسلم

میں نے دیکھا کہ وہ خط حبیب کے لیے لکھا گیا تھا۔

١١٠. مسحوا أعصاب البحر بالسهم

تمت بعض السمسم المسوق في مثله وهم بصيغته على له متوسط هادي مع القليل المستمر حتى  
خبر في حبل بها فاحا وراجه كراعه الحور ثم قم بتخصير مسحوق بهارات اعشاب البحر  
السمسم على البهارات واطعمهما مما حتى يتم طحن حوالي ٥٠% من الحبوب

٤٩٠ طبع في المطبعه السعدييه على المهارات والاعمالها



## منتجات الأومبوشي

### والمنتجات الأخرى لثمرة الأوم



**كلمة الأومبوشي** تعني: «أوم حافه، بوشي تعني جافه» «أوم ترخم» «حوخ» *Prunus Mume* وهو في الواقع نوع من المشمش (الغشمش القادي «برونوس ارمينيكا» *Prunus Armeniaca*) لا تصح ثمرة الأوم *Ume* (حوخ ياباني) وهي على الأشجار، بل تسقط «أواخر شهر مايو/أيار أو أوائل شهر يونيو/حزيران وتكون غير صالحة للأكل بل و سامة، إلا ان الشرقيين لم يتركوا هذه الثمار غير الصالحة للأكل بغير استخدام بل تمكنوا من استخلاص عدة منتجات متنوعة منها ذات اثر قوي وفعال أكثر هذه المنتجات انتشاراً هو منتج الأومبوشي الذي يستخدم كطعام وكدواء في كل من الصين وكوريا واليابان

#### إنتاج الأومبوشي :

تبدأ شجرة الأوم اليابانية في الازدهار في أواخر فبراير/شباط وأوائل مارس/آذار قبلما يتفتح ثمر بكرر حتى يكون يتاح ما ل معظم الارض وكثيراً ما تملأ الازهار البيضاء لرفيعه لهذه سحره لوحده وقصائد الفنانين اليابانيين تبدأ الزهور هي تكوين الثمار التي تكبر تدريجاً حتى أواخر شهر مايو/أيار، تنضج الثمار انحصاراً من على الأشجار قبلما ما يصبح لونها اصفر ويمكن أن نعطليها الشجرة بواحدة الاف الثمار ذات الطعم الشديد الحموضة

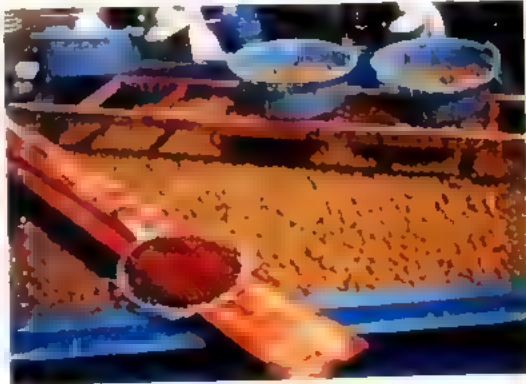
تغسل الثمار بطارحه بعد فصلها ثم يوضع فوق طبقة من الأرض كي تحف في ضوء شمس وتترك طوال الليل حتى تصبح طرية بآثير الذي تتركز هذه لعنه منه نام حتى يصغر الثمار ويظهر عليها تحمضات كثيرة

حدد بعدة طرق. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد.

حدد بعدة طرق. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد.

### الفرق بين أنواع الأوميوشي

تمتد كثر من ثلاثين عاماً، والباحثون العلميون مهمون بالأوميوشي على عواصم الأكيمة وتوصل العلماء في عدد من التفسيرات الكيميائية العنصرية التي تفسر هذه التغيرات. يمكن إيجاد عدد من التغيرات الأوميوشي في هذه التغيرات. يمكن إيجاد عدد من التغيرات الأوميوشي في هذه التغيرات.



كما أنه معروف بعدة طرق. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد.

في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد. في بعض الأحيان، تم استخدام بعض المواد الكيميائية لتحديد بعض المواد.

(الب) وما هو شديد (البابع) محلاً لدينا منعاً ذو تطبيقات عملية مفيدة ومعددة مثل يساعد على تناول أمتاف تدرج تحت قائمه (البابع) مثل الملح بدون الاضطراب إلى شرب كثير من الماء وهذه العناصر (البابع) مثل الملح (البابع) تستطيع أن تطل معقول العناصر (الب) القوية في الدم مثل السكر والكحول والسموم وغيرها.

يمكن أن يساعد الأومبوشي في علاج الأعراض التي تدرج تحت قائمه (البابع) بطراً لحصائص (الب) القوية لداحلة في تركيبة وهماك مثل صيني وياباني بمول. إذا كنت تود أن شرب الماء فتناول الأومبوشي ولن تشعر بالعطش ويرجع هذا إلى عناصره القوية من (الب) التي تكسه المعقدة على وقف الإحساس بالعطش.

### تأثير الأومبوشي:

سوف نلخص هنا بعض التصيرات التي تم التوصل إليها لشرح فوائد الأومبوشي

كل ١٠٠ غرام فاكهة	كلسيوم	حديد	بوتاسيوم
الأفوكا	٣٥٠ ملليغرام	١٢٢ ملليغرام	٢٠٠ ملليغرام
التفاح	٢٠ ملليغرام	٧ ملليغرام	٢٠ ملليغرام
المرارة	١٣ ملليغرام	١٧ ملليغرام	٠.٥ ملليغرام
الخوخ	٢ ملليغرام	١٣ ملليغرام	٠.٢ ملليغرام

#### ١- مكونات ثمار الأومبوشي

تحتوي ثمرة الأومبوشي على بروتينات ومعادن ودهون صعب ما تحتويه غيرها من الفواكه، وهي ثمرة عنية بالكلسيوم والحديد والفوسفور بصمة خاصة

وثمرة الأومبوشي غنية بالأحماض العضوية (خاصة حمض السيتريك

وحمص الصمغوريك) أكثر من غيرها من الفواكه ولا تتحلل هذه الأحماض أثناء عملية التحليل.

٢- الأثر القلوي للأومبوشي يمكننا الحفاظ على نسبة قلوية صميمه من تركيز الهيدروجين في الدم (حوالي ٧.٤) من طريق تناول الأومبوشي بانتظام وليس بمبالغة أن نسمي ثمرة الأومبوشي ملكة الأغذية القلوية. عند تناول ١٠ غرامات من الأومبوشي يمكنك أن تطل معقول الحمضية الناتجة عن تناول ١٠٠ غرام من السكر ولا يمكن إبطال معقول المعدل نفسه من الحمضية إلا بتناول ٦٠ غرام من الكومب أو ٢٣٠ غرام من بقول الاروكي أو ٦٨٠ غرام من جذور الأرقطيون ويرجع هذا الأثر القلوي القوي للأومبوشي إلى ثلاث عوامل

أولاً وحود حمص السيتريك بمرارة يجعل امتصاص الأمعاء الدقيقة للمعادن القلوية (مثل الحديد و الماغنسيوم وغيرها). الموجودة في أنواع العداء الأخرى) أكثر سهولة. حيث يتحد حمص السيتريك مع هذه المعادن مكوناً ملحاً معدنياً سهل الامتصاص







## ٢. الوقاية من الشجوحة

إن الشجوحة هي بساطة عبارة عن عملية تآكل «الصد» يصاحبها من أنواع الأكسدة ويتميز الأومبوشي وكذلك صلصلة العمار من له اثر معاد للأكسدة في الدم



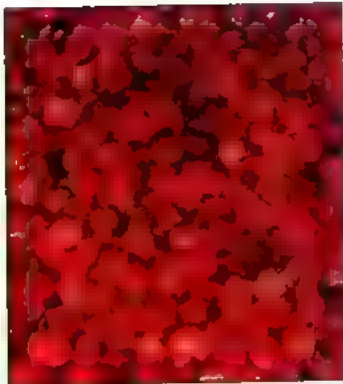
## ٣. زيادة القدرة على التخلص من السموم

يوفر الأومبوشي سمويته لعملية الأيض في الجسم. الطاقة اللازمة باستمرار للجلايا المنشطة مثل جلايا الكلى والكبد كي تقوم بوظائفها الطبيعية في التخلص من السموم بطريقة أكثر كفاءة وفاعلية. إن لأثر المنسل بهذه المواد الفربولوجية الثلاثة للأومبوشي فعل على تحديد سبات الجسم ويريد من حيوية

## كيف نستخدم الأومبوشي كعلاج منزلي :

### ١١١- طرق تناول الأومبوشي :

- يمكن تناول الأومبوشي كما هو، أو بعد نقعه في ماء ساخن أو في شاي البابونج الساخن. أو يمكن وضع قطع من الأومبوشي في كرات الأرز، تناول الأومبوشي بأي من هذه الطرق خاصة في الحالات الآتية
- زيادة حموضة المعدة
- مناعب الأمعاء
- الإجهاد والتعب
- بعد تناول طعام ذي آثار ضارة بالجسم



### ١١٢- الأومبوشي المحمص :

الأومبوشي المحمص (الأومبوشي لمحم) قم بجمع عدداً من قطع الأومبوشي في إبرر اسفل المشواة حتى تصبح هشته الخارجية سوداء ثم اسحقه حتى يصبح مسحوقاً مقدراً قليلاً من هذا



المسحوق مع ملقحة كبيرة من الماء الساخن أو شاي البابشا، أما لطريقته لتقليدية لصنع الأومبوشي المحمص فهي كالآتي

صنع بعض من ثمار الأومبوشي في وعاء حجري (يشبه أبيض الزهور لدى ليس له فتحة هي قاعدته)، عطر الإناء وضعه على النار لمدة نصف ساعة حتى يساعد الدخان الأسود أثناء عمليه التحميص هذه وعندما ينتهي تصاعد الدخان، يتم تحميص الأومبوشي وسوف تجد طبقة سوداء سميكه في قاع الإناء وهذا هو الأومبوشي المتحمص الأصلي.

ن الأومبوشي المحمص في المرمر مفيد في الحالات الآتية

• برلات البرد تناول قليل من الأومبوشي المحمص مع قليل من الماء الساخن  
• الاسهال في حالة الإصابة بإسهال حاد يمكن إضافة الأومبوشي المحمص في المرمر إلى كريم الكورو (رقم ٢٤٤) (يعمل أن يعطي الرصح كريم الكورو مع الكومبو المحمص رقم ١٩)

• قرحة المعدة

• التدرن المعوي

• السرطان المعوي

### ١١٣. نواة الاومبوشي المحمصة بالمرمر (المحمصة):

لا تتخلص من بوى ثمار الأومبوشي لأنك تجد بداخلها بدة يمكنك أن تأكلها مثل المكسرات، وأحسن أنواع الدواء فهي الموجودة في الاومبوشي التي تم تحليلها لمدة طويلة، وتستجد أن الملح واللون الأحمر الداكن قد تسرب إلى قلب هذه البذور.

يمكن ايضاً تحميص البذور في المرمر تحت درجة حرارة عالية ثم تسحق حتى تصبح مسحوقاً أسود، ويمكن تصعيم البذور في إناء حجري (ارجع إلى رقم ١١٢) وقم بتحريق هذا المسحوق في إناء مغلق.

إن هذه الوصفة تتدرج في قائمة (اليانغ) ويمكن للشخص الذي يعاني من متاعب في المعدة أو الأم في الأنف أو الإسهال أو غيره أن يتناول ملقحة صغيرة من هذا المسحوق مع مقدار من شاي البابشا وسوف يشعر بارتياح كبير، ويمكن كذلك أن تستخدم للحالات نفسها المذكورة أعلاه في (رقم ١١٢) أو استقدامها كتابل جيد ينثر على الأرض أو غيره من الحبوب.

### ١١٤. أوم. شو. بان:

اطحن قلب ثمرة واحدة من الأومبوشي وأضف إليها نصف ملقحة صغيرة من صلصة النمازي ثم شاي البابشا المغلي (حوالي نصف فنجان حسب الرغبة)، كما يمكن إضافة عدة نقاط من عصارة الرنجيل، قلب الخنيط جيداً، ثم اشربه، لا تصلح هذه الوصفة للرضع أو الأطفال والأفضل أن نقدم لهم

الأومبوشي. كورو (رقم ٢٤٥) أو الأوم - شو بان بدون زنجبيل ومع تقليل صلصه الماري وهذا مشروب مفيد في حالات.

- الصداع الناتج من الاضطراب في تناول الأطعمة المدرجة تحت قائمه (الين)

- متاعب المعدة (الغثاين وفقدان الشهية)

- الإجهاد، ضعف الدم والدورة الدموية .

- التسمم عن طريق أحادي أكسيد الكربون.

## ١١٥- قابل الأوم - شو:

وهو متوافر بالأسواق حيث يطبخ قلب بدور الأومبوشي ثم تطهى مع صلصة التماري والماء حتى تصبح عجينة سمكية ويمكن استخدام جزء صغير من هذه العجينة كعلاج واداءت نصب ملمعة صغيرة منها في شاي البانشا، ستحصل على أوم - شو - بان (رقم ١١٤) .

## ١١٦- حساء الأومبوشي:

صع قطعة واحدة من الأومبوشي وملعقة صغيرة من رقائق سمك ليينيت وملعقة صغيرة من صلصة التماري في وعاء كبير ثم صب عليه الماء الساخن ثم أضف ١/٢ ورقة من النوري بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة ، تساعد هذه الوصفة على علاج الشعور بالإجهاد بسرعة

## ١١٧- الأومبوشي . كوزو .. و الأوم . شو . كوزو ..

انظر رقم ٢٤٥، تستخدم هذه الوصفة في حالة الصف أو برلات البرد أو الإسهال.

## ١١٨- عصارة الأومبوشي:

لا تتخلص من العصارة التي تسدها في قاع الإناء أو برميل الأومبوشي لأن خلط هذه العصارة مع الشاي الساخن يعطينا مشروباً يساعد في علاج عسر الهضم والتسمم والدوسنتاريا الصيفية كما يمكن أن يستخدم كمادة لمعالجة الأمراض الجلدية مثل الإكزيما.

يمكن الحصول على مشروب مماثل لهذا عن طريق علي قلب بعض قطع من الأومبوشي في شاي البانشا أو الماء وستحصل على سائل وردي اللون وهذا المشروب يندرج في قائمة (اليانغ) . ويمكن أن يستخدم بدلاً من الماء المالح (رقم ٢٠٨) لمعالجة الحروق أو كحمام مهبل. كي تحصل على كمية أكبر من هذا العصير تمي بالأغراض التجارية، تقوم بخطوة مختلفة عما سبق في إعداد ثمار الأوم وسوف يأتي شرحها تحت فقرة خل الأوم ( رقم ١٢٢) .



## ١١٩. شاي الأومبوشي:

قم بجلي حبه واحدة من الأومبوشي لمدة نصف ساعة في لتر من الماء قم بتصميته ويمكن تحميه بالماء إذا أردت تناوله كمشروب بارد في الصيف فيشعر بالانتعاش

### أعراض التسمم الناتجة عن الأومبوشي:

١. فقدان الشهية يرجع فقدان الشهية إلى أسباب عديدة منها أمراض المعدة أو الكبد أو القلق أو الحرارة وغيرها وفي جميع هذه الحالات يحترق الأومبوشي الإهراز الطبيعي للعصارة الهضمية ومن المفيد تقديم الأرز المطهو مع الأومبوشي للأشخاص المتماثلين للشفاء وما يزال شهيتهم ضعيفة.

٢. الإسهال إذا كنت تعاني من الإسهال تناول كل صباح قطعة واحدة من الأومبوشي مع مصدر من شاي البانشا بعد الاستيقاظ مباشرة أو مع وجبة الإفطار.

٣. الزحار، الدور، نظاريا، والتيفوئيد والباراتيفوئيد لقد ثبت أن أكثر من أنواع البكتريا المعوية تموت عند تعرضها لعصارة الأومبوشي مثل بكتريا الكوليرا المعوية التي تموت بعد ٥ دقائق وبكتريا التيفوئيد التي تموت بعد ١٠ دقائق وبكتريا الساراتيفوئيد بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة واندوستاريا بعد ساعة

٤. رائحة النفس الكريهة إن رائحة النفس الكريهة قد ترجع لأسباب عديدة منها: التهاب الأسنان أو اللثة أو المعدة أو الحنجرة المعوي أو لثتين وغيرها، إن أي التهاب مصاحبه بعملية تحلل سواء كبره أو صغيره سوف يسبب في ظهور رائحة كريهة والأومبوشي له أثر مصاد للتعفن

٥. التسمم الغذائي إذا أصابك تقلص أو إسهال أو قيء أو حرارة بعد تناول اللحوم أو البيض أو السمك أو غيره تناول الأومبوشي أو أوم - شو - بان (رقم ١١٤) الذي يمكن أن يسبب القيء وفي هذه الحالة تناول فنجان آخر من الأوم - شو - بان.

٦. لانتار المترتبة على الإفراط في تناول المشروبات الكحولية تظهر هذه الآثار نتيجة للتسمم التي تحللها الخمور في الجسم والتي تنعكس في صورة غثيان أو قيء أو صداع أو دوام وغيرها ويعتبر الأومبوشي من أفضل العلاجات التي يمكن تناولها لإزالة هذه الآثار

استع قطعة من الأومبوشي لمدة ٥ دقائق في ماء ساخن أو شاي البانشا واشرب السائل وتناول الثمرة نفسها تناول الأومبوشي المحمص في الفرن مع مقدار من شاي البانشا

٧. الدوار (دوار السيارة أو الطائرة أو البحر)، اعتاد الناس على استخدام الأومبوشي لعلاج الدوار وهناك اعتقاد شعبي طريف أن الدوار يمكن علاجه عن طريق تطبيق الأومبوشي في سرة الشخص أثناء سفره وإلى الآن ما زال بعض الأشخاص يؤكدون نجاح هذه الطريقة.

٨. برله البرد القاعده الانفلونزا  
 بانتظام، فلي تصب برلات برده القاعده - الانفلونزا يمكن مع برده القاعده تصد يمكن حساب  
 بالانفلونزا وفي عصر الاحيان قد تصاد بها كبر من برده القاعده من خمسة سد في سماء تصبه  
 ولكن بعد عدة سهور تصبه الاصابة برلات برده - ه في حاله الاصابة برله برده - ه فيصور عدوان  
 حبه ونبوسه محمضه مع الماء لئلاحي



#### ٩. عيان الصباح الفسا، الحوم، عالمنا

سبحون برعنه في  
 سبوا الاغديه  
 لحمصه من  
 ثلثون واجر  
 فرب او لكرت  
 ان هذه ارسه للجه  
 قد يكون في سده



لحم او عرصا من امراض الحمل ثناء لحم  
 سبل يدم لن ان يصبح كبر حمصه وساول هذه  
 لماكولات تحاول لمره غوبرا ان لحم ادم فلولنا  
 لانها د ساوب نواي من لطفام من ساعد على  
 مكوّن لاحماص من (الحمر) لاصص والسكر  
 والحوم وعرضا فسرود بطل ادم حمصه بصفة  
 عامه ومعه قد سدا عني من عني ولسو

#### ١٠. الصياء ولقد اصبح من لفتاد عمار

انقش - في تصباح عرص عاص من عراض اللحم  
 ولكنه ليس كذلك بل انه صار أيضا لانه لانه على  
 ادم المرأة الحامل مرداديه نسبة الحمصه  
 وهذا له اثر صار على اعضاء جسمها وبيتها مثل  
 الكبد والاسنان والعظام و يصيبها بالإجهاد هي  
 الهاية

ن تناول الاومبوش مع كل وجبه او تناول الاوم المركز هي وسيلة حيدده لوقايه من دوار تصباح



## أوراق الشيزو

٦

**كلمة** شيزو Shiso حرفيا تعني الورقة المنصعية شكلها سي معناها المنصعي، وكلمة ره بمعنى يورقة والمرادف للأمريكي هذا النبات هو سته البينجا beef steak وسمة البعض «بيريللا فرutescens penilla» ويرجع هذه التسمية إلى لون ورق هذا النبات الذي ينسج بعينه يتبع ويمنع البرعلا سمو بسرعة كسرده - بكهه هذا النبات ولونه بسرعة نموه جعلت تصنع في صممة (ال) كابت أوراق نهار الشيزو تستخدم في إنتاج الأومونو من زمن طويل حسب بها بعض كماه حافظة علاءه على ما نكسه من بكهه ولون نهار الأومونو ويحتوى ورق شيزو على مادة الديهند بيريللا penilla adenyde السجل احتواها على قوة حافظة تموى بف مرد لموه حافظة حسباعه تركيبه

ن ورق الشيزو عنه نهاره الكلو دهيل، ديجينامه A وقياس B2 لمركب ديجينامس C وهى من عنه بالكسيوم والحديد والفسفور كما يحتوى على حمض لينويك من لعدده على تصيب الكومسبول

### أوراق الشيزو لأوراق نبات الشيزو.

كانت أوراق الشيزو تستخدم علبت في طب الأعشاب السرفى لما لها من ثار في

- وذلك بالإصاصة إلى أنها مفيدة في حالة مولات البرد العادية والسعال، وأن عصارة أوراقها الغنية بمفيد لبعض الطمليات من المطور الجلدية (خاصة داء القطريات الشعرية الذي يصيب بصفة خاصة فروة الرأس والذقن)

### أوراق الشيزو المنصعي

- إثارة إهراز المعوى.

- إدرار البول

تشتيط لحهاز الهضمي







## ٧ منتجات أخرى لثمار «الأوم»

حل الأوم (Ume-Su) للعصول على حل الليمونشي يقوم أولاً بعمل سمار لطاوعة  
 حدة ثم يوضعها في درميل مع در في سبرو والمخ. من خصائصها ثم في تقطعها ثم سطره جسم ثقل  
 ويضرب لأن الثمار سست حافة صوب بعرج عصارها بوفرة تحت تأثير ملح و يضغط عليها ينضج  
 ويخرج عن قشرها سماء عصارها لثي سمر حل الأوم و كان قد لشر حلا من لاجية كيمسسه  
 ولكنه في درج عند و معاج وذلك يمكن استخدامه بدلاً عن الحل المعتاد حيث أنه يحصل منه من  
 جسم جوده و له عيه

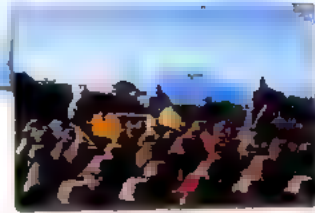
غلاوة على سجد عه كهار فان له فائدة طيبة من نسبة مسخار الأوم فهو مفيد في الهضم  
 ، مسجل وظائف الامعاء.

### ١٢٢. مشروب خل الأوم

شرب مفيد فيفتح فجهه مسير من حل الأوم الذي  
 يمكن تعميمه باصافه ٢٠٠ ملعقة صغيرة من حل الأوم  
 لي يفتح من الماء الساخن، يساعد هذا مشروب  
 على سيطر الهضم ويوسف نصفه حامسة لمعالج  
 البكتريا المعوية (التيوميد والدوزيطاريا أو أي  
 نفس

عند علي حل الأوم لمدة طويلة يحصل  
 على سائل سميك ذو فعالية قوية في التعامل مع  
 أية مشاكل في الهضم أو التسهم، تناول ملعقة  
 صغيرة منه أو احلط المقدار نفسه مع مقدار من الماء  
 الساخن وهذا أثبتت التجربة أن هذا المشروب أقوى من أي دواء  
 متوافر في الصيدليات





يمكن علاج متاعب المعدة و لرحار او اي متاعب معوية، خاصة عندما تظهر هذه المتاعب اثناء  
لسمر خلال يومين او ثلاثة ، تناولنا كل يوم مقدار صغير من هذا الدواء ( حوالي  
فنجابين او ثلاثة فنجابين ونصف في اليوم )

تعتبر المنتجات السائلة لثمار الاوموسى الحبيب مبرره رسميه وهي انها تصل لاسى  
عشر و لاماء سرعه كبر مع حدوث سمر طفيف في طينيتها بينما نضل مسخت لخدمه مداه اطول  
فى لمده حيث نضل معمولها تدريجيا تحت مائى عصاره الهاضمه بينما نضل لمتعبت لسانه  
سرعه الى الامعاء

### ١٢٣- مركز الاوم

مركز الاوم ( باينيكو اكيسو Bainiku Ekisu ) كلمه باى BA بمعنى وم ه حوج ه بيكو  
NKU بمعنى اللحم اللب وكلمه اكيسو Ekisu معناها المسحرج مكثف ه 'جوهه

ن مركز الاوم دواء اكثر منه طعام بينما الاومبوشى طعام ودواء فى موعده رسم عدد ه  
السائل المركز بالطريقه الاتيه يسحق لحم الثمار الحصر - الطارحه وبعضه ثم يوجد ه لعصر  
ويترك ليعلى مدة ٤٨ ساعه حتى يحصل على سائل راكن يصل ه كن يحصل على ٢ عرم من ه سائل  
المركز نحتاج الى كيلو غرام من ثمار الاوم الطارحة

ان هذا السائل المركز له قاعليه لاومبوسى بنسها ولكنه اكبر تركيز وافل مانع حيث لا يستخدم  
هي اعدادها الملح ولا ضوء الشمس ولا انصفا ولا الوقت الطويل ( جميعها تدرج تحت قائمه الياتج ) ولديك  
بناسب استخدام الانتحاص كلى للوعوم بنسب مقص لاومبوسى لاسحاص بن الصفاء لمعبر

يفيد مركز الاوم في علاج المتاعب التاليه

• متاعب المعده مثل فقدان الشهية او التقيز

• متاعب الامعاء بها هي ذلك الامراض المعديه

• الصداع

• التسمم المعداني (خاصه الناتج منه عن تناول لحار او السمك او اللحوم)

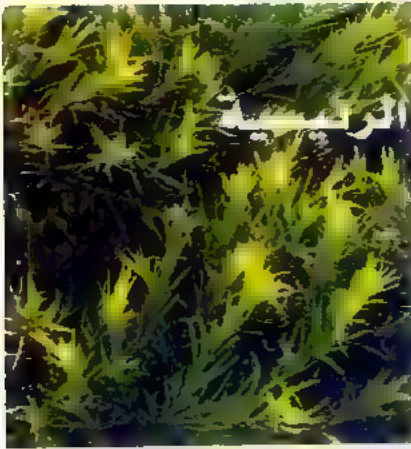
### ١٢٤- خل الارز:

يمكن استخدام خل الارز كملح مبرلى الطريقه بنسها الي يستخدم بها حل لاوم ( انظر رسم  
١٢٢ ) وله الموائد بنسها كما يساعد في التخلص من البروتين والتهون

## مشروبات الماكروبيوتك



# كوسيلة للعلاج المنزلي



## مشروبات الماكروبيوتك الرئيسية

بانشا . كوكيشا . بو . شا . ريوكو . شا

( Bancha-Kukicha-Bo-Cha-Ryoku-cha)

**نحصل** من شجرة لساي نيسها على نوع متعدد

ومختلفة من الساي هي نباتان

نستخدم لأوراق لصغيرة لماعة التي تقطف في

لربيع في عدد شاي لأحضر و ريوكو شا Ryoku-cha

وكله ريوكو معناها الأحضر وث معناها ساي

**المانشا (Matacha)**، وبعد عن أعصان الأوراق لصغيرة ومعنى كلمة «ماسو» Matsu آخر أطراف الأوراق و

لأشجار و«شا معناها شاي ونستخدم هذا النوع في حفلات الشاي المعروفة في اليابان

**البانشا**، كلمة «بان معناها عدد و«شا معناها ساي ونصنع هذا الشاي من الأوراق الكبيرة الأكثر

قدما في لشجرة بعد التشذيب الأول و لأوراق التي يتم نديها ول سمه هي الساي نيسها في أعداد شاي يسمى

اشي . نين بانشا (Ichi-nen Bancha) بانشا نيسها الأولى اما الأوراق لمسدة خلال السنة الثانية فيستخدم في

أعداد شاي بي نين بانشا (Ni nen Bancha) بانشا السنة الثانية. أما شاي سان نين بانشا (san nen Bancha)

بانشا السنة الثالثة فإنه يحتوي على أعصان من شجرة اسدي ولا يحتوي على اي أوراق ولذلك يسمى شاي لأعصان

(Twig Tea) او كوكيشا (Kukicha)

**كوكيشا** : (كوكي معناها الأعصان الدقمة) عندما أحضر جوزج اوشاو هذا الشاي الى أوروبا أطلق عليه

اسم «شاي اسبوت ثلاث» ويرغم ان هذا الشاي من أقل أنواع الشاي انتشارا في اليابان إلا انه في لوقع الأكثر

عائدة للصحة

**بو . شا (Bo-Cha)** : بو معناها «عصاة» وهو نوع من الشاي بعد من ساق شجرة الشاي





وساى نكوكيتا له بر قلوبى على شحم ذلك فهو يعطى الاحساس بالضايقه لانعاس عند  
الاصابه بالنعاس كما ان به بر مسكن من حالات الاصابه بالارق ويمكن ان يعالج "نعاس" النهار عند  
المعده ان ساى نكوكيتا مسروب يومه عند الاستغاضه بين بعدون من ليهات كله و ليهات لمتنه  
و بنور سيبب ( ليهات لعصبى ) به مر من القدر و عمر الهضم و الاجهد لعام و يستحسن تناويه يومه

### ٢٠٣. شو سا ساى السيقان

هذا الشاي اكثر ( يافع ) من النوعين السابقين ولا يحوى على كافيين ويمكن شربه و سحبه حتى  
تتار درجه العلياى وهو مناسب للاستخدام من جميع الحالات

### ٢٠٤. ريوكو - شا ( الشاي الاخضر )

ان الشاي الاخضر يميل الى قاعته ( الى ) بخلاف الاخرين ولا يجب شربه صبيح نصف معمه  
صغيرة من الشاي في وقت اخر من وقت غلته فيحتمل من انه يسحق و يركه مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقه ثم صفيه  
و شره يساعد هذا الشاي على تحلل الدهن و الحيز به و التخلص منها كما يمكن من شربه لكونه يستروى  
في الدم

### ٢٠٥. شاي مو Mu Tea

يحتص كله من العديد من الاعشاب مثل :  
" او - لصرع " او - الشىء صرعه وقد عند جورج او - او - هـ  
المسروب مسند الى وصفه مشرعه طبي من الصين  
لشره للامر من لسانه وهو يكون من حبيب عن  
سببه و عشب بري جذور الماوايا اليابانية  
(Paeonia Lactiflora) وجذور القيدونس والهونين  
(Poria cocos) وعره الصينية وعرى لسمور وبنوى  
الحوج، وجذور الجنسنج وبيات قمار الثعلب الصيني  
(Rhemannia glutinosa)، وجذور الرنجيل وقشرة  
المادرين وجذور شوك الجمال (Cnidium officinale)  
وبسبب الشمد (Cyperus) وكبش القوتومل  
(Eugenia caryophylla)، والماوانيا الشجرية





(*Paconia moutan*) : يكون (Coptis) وغيرها على برعم من و مشروب هو حصيد من (س) ١٠٠  
 ١٠٠ : ديكه حصيد في قديمه بيع يمكن حد مشروب مؤمن بيع (استخدم تسعة اوج  
 حصيد من حديد و كبد يوجد مشروبات تسعة مشروب و كساب لاصبي

### اعداد واستخدام مشروب المو :

(١) بالاحتياج، ثم يعني محتويات صرف : حد من مشروب لوانده ١ دقايو  
 في ثلاثة فصاحه من ل. وهد مشروب مفيد لعلاج الشعور بالارهاق وجعل لحسمه  
 كثر ماسكا و ساعد على خاص لوز

(٢) في مرضي حصد الى عني محتويات صرف هو ٢ فصاح من الماء حده ٣  
 نصفه اربع ل. حد خمس دقايو ثم يترك على نار هادئة ٢٥ دقيقة و يصفى الى لا  
 يبيض مؤخر حصيد الكمية تقريبا و حوالي فصاح و نصف لتسحق من مشروب هده  
 لكمية تكفي تسحق واحد في اليوم و يمكن حده تسحق هده انساني

يمكن ان يتناول مرضي (س) هده مشروب كل يوم حده سبوح و سبوح  
 و يحاط به كادو يهدون من

معدن في جهاز هضمي من ضعف معدن

معدن في جهاز الهضمي من كجه

معدن في جهاز الهضمي مثل مصلح لادو : سبوحه و عدم استعمالها

صهور يخصص العلي سعد حده



## المشروبات المعدة من الملح

٢٠٦. شو - بان او نماري - بانسا

صع ملعقة صغيرة او ملعقة من ملح الصلصة النمازي في  
فخار ثم صب عليه شاي البانسا الساخن قلبه ثم سره  
ساختا يكسب هذا المشروب اللون وحيوية للاصحاء، لان  
لصلصة الصويا والشاي البانسا ثرا قلوياً على الدم المائل  
لحمضية [نتيجة للاسطة المرهقة او تناول السكر والأعذية  
لحيوية] يشطف هذا المشروب ايضاً الدورة الدموية ويمكن  
لاستفادة منه بشكل فعال في لحالات التلبه  
- متاعب المعدة (خاصة قرحة المعدة حموضة المعدة عسر الهضم)  
- تقلصات الأمعاء والغازات  
- تقلصات لدورة الشهرة  
النسم من احادي اكسيد لكرتون  
- الروماتيزم

تناول نصف فخار من مشروب شو - بان كل يوم الى أن تشعر بالتحسن ولكن لمدة  
لا تزيد عن ثلاثة الى ربعة أيام متصلة اذ صيف قس من ابرجسيل المشور الى هذا  
لمشروب فإنه يصبح مفيداً في حالات متاعب المعدة والأرق وتكون لغازات

٢٠٧. غومازيو - بانسا:

اصف فخار من شاي البانسا الساخن الى ملعقة صغيرة من لغومازيو وحرك مزيج جيد  
استعمل هذا المشروب بمثل طريقة شو - بان (رهم ٢٦) لهذا المشروب هو تد مشروب شو - بان يصعد



ويمكن استخدامه في علاج ضاعب الدهار الهضمي مثل تكوّن الغازات وتقلّصات المعدة أو الأعماء وكذلك في إعطاء الاحساس بالراحة أثناء فصل الصيف وهو يمدّ نص في معالجة المتاعب الناتجة عن تناول أنواع من الطعام يحوى على السكر

## ٢٠٨- الماء المملح:

في حالة الإصابة بالإمساك يمكن شرب شعاع من الماء المملح البارد لدى تحف من ركود حركة الأمعاء ولكن يجب أن لا نصار إلى التعمّد على ذلك وسوف يوصح في الجزء الثالث من هذا الكتاب طرقاً أفضل لعلاج الإمساك يساعد الماء المملح الساخن العالي التركيز على إثارة التقيؤ لعلاج حالات السهم.

## ٢٠٩- ران - شو RAN-SHO:

كلمة «ران» تعني: البيض، وكلمة «شو» معناها: سائل مجر، أو «صلصة الصويا

## التهضير:

يحرر هذا العلاج من مكونين هما: البيض وصلصة التفاري بمسبه ٢ إلى ٤ أجزاء من البيض إلى جزء من صلصة التفاري، اكسر البيضه واحقق البهاض والصفار معاً (يستخدم الصفار وحده أحياناً في إعداد الران - شو)، أضف ملفقة كبيرة من صلصة الصويا إلى البيض (إن الطريقة التقليدية لتحديد مقدار التفاري، كانت تتم باستخدام نصف البيضة المكسورة وملوّه إلى المتصف بصلصة الصويا).

ثم تغلغل المكونات خلطاً جيداً ويستمر الخفق لعدّة دقائق.



## الأنباء هنا المشروب وأكثره :

هذه الوصفة شديدة (الينع) وذلك لأن البص وصلصة الصويا من الأعذية التي تدرج تحت قائمة (اليانغ) وليس المرص مد الحسم بالبص بل اعطاء الحسم كمية كبيرة من صلصة الحمازي بسرعه بطريقة غير صارة ونتيج إمتصاصها بسهولة في الحسم ولهذا فمن الضروري استخدام معد كبير من التروبيس (لصص) مع صلصة التماري لهذا الحليط اثر قوي وفعال ولذلك يجب عدم استخدام مشروب الزان شو إلا في حالات خاصة وطروف معينة وبالتحديد. يعوى هذا المشروب القلب د ما أصابه الصعف نتيجة للإعراط في تناول مواد تدرج تحت قائمة (الين) (مثل السكر والماكة وغيرها)

## إرشادات

١) يمكن تقديم الزان. شو إلى الأشخاص الذين يبدو عليهم علامات ضعف القلب الحادة نتيجة تناول منتجات تدرج تحت قائمة (الين) والذين يصابون من بض سريع وصميف ولا يجب تناوله في حالات متاعب القلب البسيطة مثل عثرة القلب وعدم انتظام ضرباته

كذلك لا يجب ان يلجأ إلى هذا المشروب الأشخاص الذين يصابون من متاعب في ثقب نائمة عن سبب (يانغ) في هذه الحالة تحفر الوجدتان أو الأذن ويشعر المريض بألم شديد في منطقة الصدر. يُصبح في هذه الحالة تقديم عصير التفاح الدافئ بدلاً من الزان. شو أو وضع نزقة نبات الداىكون فوق منطقة القلب.

لا تقدم هذه الوصفة أكثر من مرة واحدة في اليوم ولمدة لا تزيد عن ثلاث أيام متصلة.

٢) يمكن تقديم مشروب الزان. شو إلى الأشخاص الذين اقترب حتمهم حيث تبدو عليهم حالة واضحة من ارتفاع إسان العين إلى أعلى ولذلك يصبح جزء كبير من بياض العين مرئياً تحت الحدقة، ويصار إلى تقديم هذا لمشروب منمقة ومنمقة والأصار تأثيره فجائياً.

يمكن تكرار هذا العلاج مرتين أو ثلاث مرات في اليوم نفسه وسوف تلاحظ أن له أثراً فعالاً جداً.



## ٢١ ساي الار

يسخن الماء البارد ثم قم بتخميصه في مبدلة مع لتقليب المستمر حتى يصبح دهني ناعم  
لا بد من عيروب سبعة اصباع وحمص حتى يصبح ناعم من لاعداد مشروب يشبه لمهوه اصناف حوالى  
٢٠٠٠ من ماء لكر معبد من الار وضعه على النار حتى يغلي، ثم احمص اللبث وابركه بعلق  
برقه احر معطلى اربعة ٢٠٠٠ فيه به نصف قليل من سح لتجرد او حبسط وهو بعلق قم بعد  
الذ تخميصه خلط ب سحدم قطع من عحاس حبسى يمكن سحدم الار ليشفى هو سحدم  
صده احر من سحدم حسده فى فصل سحدم صم بقطعة من سحدم لى سحدم فى بدمرته وهد  
لشاي معيد للطلل لتصغير الحصاص بالحمى ولكن لا تصف الملح او البهارى في هذه الحاله

ما يمكن فهو ساي لوقت تخميصه خاصه به. فب سحدم حيث بعمى على صبط رجه حر  
حسم يمكن يروح فى د من حلال برصر وهو عصب حسده خاصه فى علاج لاسبال و  
اصداغ المزمن

## ٢١١ قهوة يانو Yannoh Coffee

يشبه لخمض على مسحوق لافوم من جلاله ولكن د كتب بوعده فى اعد د و سحدم هده  
فى المكونات ومقاديرها

٢	٢	٣	الار الكاهن غير مبرء الفشره
٢	٢	١٠٠	الفصح الدائم غير مبروع لتصير
٢	٢	٣	بنو الا وكيم
٢	٢	٣	الحمص
١٠	١	٣	جدر الهندياء لبريه

احصل كل المكونات جيد ثم حمص كلا سها بدمرته فى مبدلة حتى يصبح بونه بيده ثم قم بخلط  
كل المكونات سحدم فى تخميصها معاً مع مغمه سحدم من ارباب اربك لخلط برود ثم اصعبه حتى



يصبح مسعواها يمكن أن يسهل من هذا الحلق على سبيل المثال قد يستعمل في علاج  
من الماء بارد ٥ دقائق صف مشروب قبل النوم ١٠ قد قد يفيد عند الحبوب والكبد حبة دهن  
سدرج في قائمة (اليانغ) وتفيد في حالات الإصابة بالأمساك والاسهال في ذلك في حالة لا تسعده  
لهضم، ويمكن تقديمها لأي شخص مريض وهي أيضا مفيدة للطفلة لأن سحر يولي صحة جسمه

## ٢١٢. شاي الحبوب

ساق القمح والتفحيز ١٠ الفصح والتفحيز علاء على ١٠ نفس من الحبوب خاصة  
الأحد مشروب مفيد يستخدم علاء نفية في بعض الحبوب على ١٠ مؤسفة عدد ٥  
ذائق مع القليل سمن به صف حبي ١٠ مقدار من ماء كل قد من "حبوب الحموضة  
وتزكها نفس على نار هادئة لمدة ١٠ دقيقة ١٠ مبرر سحر مفيد في نفس حشف يساعد  
مشروب شمر على أنه لدهون الحبوب في جسمه

## ٢١٣. شاي السوبا Soba Tea

لاستخلص من ماء في عذبات فيها مفيدة في حنطة  
سوداء (السوبا) بل يعكس سوبا مع قش من صخنة الجمار  
منح طعام وهذا مشروب بارد ومفيد ومفوض

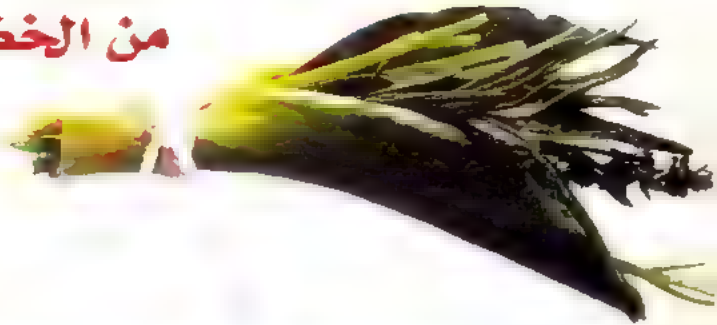
## ٢١٤. شاي شعيرات كور الدرة

صف الماء إلى شعيرات كور الدرة الطازج ١٠ تحف ١٠ عليها ضد هذا سدرج علاج  
المتاعب الناتجة عن تناول كثير من الملح كما ضد في علاج مناعب الأمساك وفله لينول مدحه عن  
الإفراط في تناول اللحم





## المشروبات المعدة من الخضر



٢١٥. مشروب الدايكون أو مشروب التحل رقم ١

المقادير

٢. ملاعق كبيرة من دايكون أو لعلل المشور و مغروم

ربع ملعقة صغيرة من لربخيل المشور

ملعقة خد كسره من صلصة الليمون أو نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر

مسحوق ثلاثة فواحد من شاي الفانسانا اساجي

### طريقة التحضير:

أخلط المقادير الثلاث لأدلى ببعضها جيداً ثم صب عليها شاي لنانشا اساجي قلب الحبيط جيد ثم اشربه دافئ حاول أن تمرر منه بصر ما يستطیع وبعد تناول هذا المشروب اذهب إلى بمراس وتغلي جيداً

### فوائد المشروبات:

مفيد في حال ارتفاع درجة الحرارة باعث على اشعرق، مما يؤدي إلى انخفاض درجة حراره جسمك  
مفيد في علاج التسمم الناتج عن تناول اللحوم أو السمك أو المحار  
مفيد في حالات الإصابة بالتهلب الرائدة الدودية

## تحذيرات

- يجب ألا يشرب الأطفال سوى نصف فنجان من هذا المشروب وحسب
- لا تقدم هذه الوصفة للأشخاص الصغار بل سائس الأشخاص الأقوياء الاصحاء الذين تصيبهم الحمى نتيجة درلات البود او نيحة ساول بعض أنواع الطعام مثل (اللحوم والسكر وغيرها).
- لا بصار إلى تناول هذا المشروب أكثر من ثلاث مرات في اليوم بل من الأفضل أن يتم تناوله مرة واحدة أو مرتين. لأنه مشروب قوي.

## الوصفة المشروب:

- قم بغلي قطر عيش القراب الصالح للأكل أو العطر المتسلق «الشيتاكي» في شاي البانشا ثم أصف إليه قليلاً من الزنجبيل المبشور وبعض صلصة التماري وملح الطعام البحري ثم أشرب السائل.

- اخلط عصير التفاح مع مقدار مساوٍ من الماء ثم أصف إليه قطرتين أو ثلاث نقاط من عصير الليمون دق جسمك جيداً بعد شرب هذا الخليط فهو مفيد في خفض درجة الحرارة

## ٢١٦. مشروب الدايكون أو مشروب المجل رقم ٢

قم بشر نصف هجان من الدايكون أو المجل ثم اعصره مستخدماً قطعة من القماش الجسبي أصف إلى كل منعتين من هذا العصير، ستة ملاعق من الماء الساخن كذلك قليل من صلصة التماري أو ملح الطعام صاع هذا الخليط على النار حتى يغلي ثم اجعله يغلي يرفق لمدة أقصاها دقيقة واحدة ثم اشربه. هذه الوصفة أقل (ين) من مشروب المجل رقم ١ وهي تستخدم بصفة خاصة لإدراج البول ولذلك تحمم من ورم الكاحل والأقدام. تناول هذا المشروب مرة في اليوم أو مرة كل يومين ولا تناوله أبداً لمدة تزيد على ثلاثة أيام متواصلة.

## ٢١٦. مشروب الحر والدانكون

تحتل مشروب مشروب كبريت من الحر، ومثله من يكون به صنف لها  
فهي من مادة مركبة غير مدد ٢ بي تدعى مع صافه قليل من ملح طعام  
١ : اضافة من صنفه هذا في مشروب عني بشكله في كيات  
- هو صنفه لخدمة لوجوه في جسم

## ٢١٧. شاي فطر الشياكي shitate

كلمة شاي تعني: شاي وكلمة «ناكي» معناها فطر والشياكي هو نوع  
من نوع شاي حر فطر سمو على حدة اشجار الطوط وهو متوفر في  
الاسواق بشكله محبب مع قطعة من شياكي لمدة ساعة و حده حتى يصبح  
طريه ثم قطعها في اربعة فسام صنف فطائين من الماء واجعله يغلي مع قليل  
من ملح حر مدد ١ ٢ رقيقة حتى يبقى فطائين واحد من السائل تناول  
بشكل فطائين في كل مرة

### الإرشادات:

سعد من شياكي على لتخفيف مما سمته بالبح القديم» مدد وهو  
من عسل نحل يضاف له كميات كبيرة من ملح ( ملح بصفة أو متاني من الحبوب  
و عسل من لاطمة لمتعة سعد الاشخاص ( يافع) الذين يعانون من رشح  
بسط

سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو

سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو

سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو

سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو

سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو  
سعد من شياكي على لتخفيف من كوليسرو



## ٢١٩- شاي الدايكون - شيتاكي - كومبو:

اصنع قطعتين من قطر عيش معروف بـ (الشيتاكي) مع قطعه بطول ٧ سم من سات الكومبو لمدة نصف ساعة ثم اصف ربع فنجان من لد يكون المبشور و ٣ فنجان من الماء اترك هذا الخليط يهضو برفق لمدة ٢ إلى ٣٠ دقيقة ثم تناول نصف هذه الوصفة هي مرّة لو حده حمض درجة الحرارة

## ٢٢٠- مشروب الميزو والكراث:

قطع الكراث الطارح الى قطع صغيرة ثم اصف له المقدار نفسه من الميزو والماء اسحق ثم حركه. ينشط هذا المشروب لدوره الدموية ويسبب سقرق يمكن شربه عند بدء الإصابة بمرلة برد (الإحساس بمشعريرة او رعشة او عند الإصابة بالكحة او لصّدغ) شرب هذا الخليط ثم اذهب الى المراش

## ٢٢١- شاي الزنجبيل:

قم بغلي ٣ إلى ٥ عرصات من الزنجبيل لإعداد شاي يساعد على تعوية المعدة خاصة إذا أصابها الصعف نتيجة تناول اللحوم والأطعمة الزيتية والدهنية. كما في حالة الإصابة بأزمات الربو ويزلات البرد والرعشة والإسهال نتيجة لتناول مأكولات بارده وهي علاج تخلصات الأمعاء الناتجة عن المثليات يعمل شاي الزنجبيل على تنشيط الدورة الدموية.

## ٢٢٢- شاي جذور اللوتس:

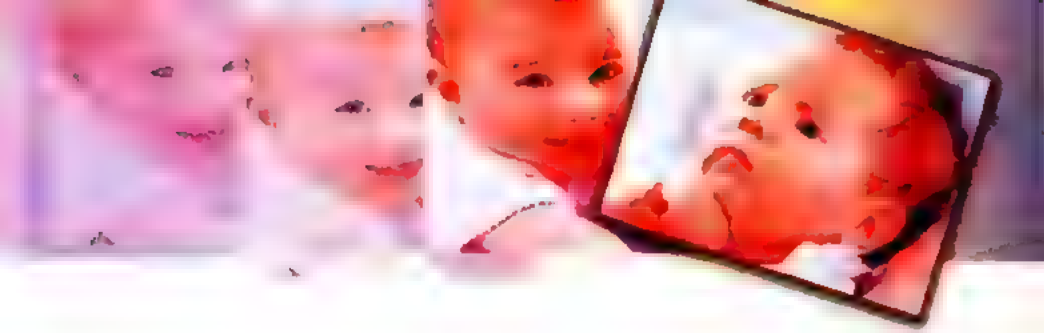


### في حالة الزنجبيل:

يأتي هذا المشروب بنتيجة أقصى إذا ما تم تحصيله من جذور نبات اللوتس الطارح ولكن هذه الجذور ليست متوفرة على مدار العام ولذلك يمكن استخدام جذور اللوتس مجففة او مسحوق اللوتس

### بإستخدام الجذور الطازجة:

قم ببشر قطعة بطول ٥ سم من جذور نبات اللوتس واعصرها باستخدام قطعة من القماش الجبني ثم أضف إليها ٢ إلى ٣ نقاط من عصارة الزنجبيل المأخوذة من جذور الزنجبيل الطارح او



أصف إليها عرام واحد من مسحوق الرنجيل ثم اصف قليلاً من الملح البحري أو نفاط قليلة من صلصة  
البناري، ثم بعد ذلك اصف مقداراً مساوياً من الماء وأترك الخليط بعلي عده دقائق

#### ٢٠٠: الحشيشير باستخدام جذور اللوتس المجفف:

قم بقلي حوالي ١٠ عرامات من جذور نبات اللوتس لمحممه في صحن واحد من الماء لمدة ١٢ إلى  
١٥ دقيقة ثم أضف نقطتين إلى ثلاث نقاط من عصارة الرنجيل (أو عرام و حد من مسحوق الرنجيل)  
مع قليل من الملح البحري أو صلصة البناري

#### ٢٠١: الحشيشير باستخدام مسحوق اللوتس:

سنستخدم ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق اللوتس لكل شخص عدد اعداده للتقديم أصف ابي  
هذه الملعقة صحن صغير من الماء مع قليل من ملح الطعام و ٢ إلى ٣ نقاط من عصارة الرنجيل ( عرام  
واحد من مسحوق الرنجيل) وهم بسحبيه على نار هادئة ثم أطفئ المهب عندما يبدأ المشروب  
بالغليان

إن جذور نبات اللوتس معروفة عند المدماء بان لها تأثير على الجهاز التنفسي وهي تساعد على  
التخلص من المحاط الزائد في هذه المنطقة ولهذا يمكن تناول هذا المشروب في الحالات التالية  
الكحة وبرلات البرد،

متاعب الجيوب الأنفية، الاحتقان والالتهاب  
متاعب الرئتين التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو و السعال الديكي  
يجب على الأم أن تشرب جذور نبات اللوتس إذا أصيب رضيعها بالسعال الديكي أو أي نوع آخر من أنواع  
الكحة

يؤخذ هذا الشاي في الحالات الصعبة من مرة إلى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، وفي الحالات  
العادية من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

## ٢٢٣. شاي ساق ثمرة اللوتس

بعد هذا الشاي من الآخر ، يوصفه بنى بقطع المنفعة في جذور نبات اللوتس قطع بقص من هذه الآخر ، و على من، منعمه كبيره منها وبتأول هذا المشروب لدي يسعد على انقاص لاهيه لدموية المقطوعة ولذلك فهو مفيد بصفة خاصة في حالة الإصابة بصرية



## ٢٢٤. شاي ساق ثمرة الحيار

قطع ساق ثمرة الحيار تقطعاً جيداً ثم اعله بالماء، إن هذا المشروب مفيد في علاج ليري بري وغيره من الامراض التي تسبب لزوم الساقين حيث يعمل على تقليل الوزم.

## ٢٢٥. شاي كاس رهرة البادنجان:

ن كاس الرهرة هو مجموع القلع الخارجية للرهرة المتفتحة بالسويق المتعلق بساق نبات البادنجان ، قم بعلي حوالي ٣ إلى ٧ غرام من كاس نبتة البادنجان. تناول هذا الشاي لإبطال مفعول انشيم لسانج من تناول ططر عيش الغراب واستخلص من الآثار السمية للكحول ووقف لسعال



## ٢٢٦. شاي جذور الهندباء البرية:

اغسل وشطف جذور الهندباء البرية ثم قطعها إلى قطع صغيرة وجففها في مقلاة مع قليل من الزيت ثم اطحنها حتى تصبح مسحوقاً ناعماً في مطحنة لينة أضف مقداراً من الماء على ملعقة كبيرة من هذا المسحوق وضعه على النار إلى درجة اعليان اجعله بعد ذلك بعلي برفق لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم قم بتصفيته هذا المشروب سيعجبكم إذا كنتم ممن يحبون المذاق المر. يفيد هذا الشاي في تقوية المعدة والأمعاء وفي زيادة الحيوية .





## ٢٢٧. شاي جذور الارقطيون:

تستخدم جذور الأرقطيون المجمعة هي اعداد هذا الشاي. اصف ١٠ مقادير من الماء لكل مصدر من الارقطيون واجعله يغلي ثم خفف لثوب و تركه يغلي لمدة ٥ الى ١ دقائق يربد هذا الشاي من الحيوية ويعزز حركة الامعاء



## ٢٢٨. عصير الارقطيون:

أعصر عدة جذور من نبات الأرقطيون بعد بشرها حتى يحصل على نصف كوب من العصير يستخدم هذا العصير في الطب الشرقي، يصعب خاصة لتخفيف الام التهاب الرائدة الدودية اشرب نصف كوب من عصير الارقطيون مرة واحدة ثم صغ لرقعة القلماس فوق البطن (أنظر التهاب الرائدة الدودية، صفحة ٢١٠) يمكن شرب هذا العصير مرة او مرتين في اليوم لعدة أيام.

## ٢٢٩. شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي:

شاي عشبة الشويلاء أو حبق الراعي Mugwort اذا رعت هي تحرير أوراق حبق الراعي لمدة طويلة اعصر الأوراق الطازجة لمدة ١٠ ثوان في ماء مغلي ثم خففها ولأعداد الشاي قم بجلي الأوراق في معد ر ساق خمسة مرات من حجمهم بالماء واتركه يغلي برفق لمدة ١ دقائق بعد إضافة قليل من الملح البحري يساعد هذا الشروب على التخلص من الدندان الموجودة في مجرى الأمعاء عند تناول هذا الشروب يوميا والمعدة حاوية وهو يعيد هي تقوية المعدة والمثب وهي علاج أيرقان



## ۲۳۰. شای اوراق الشیزو

ضد سقان بکلمه عن اوراق الشیزو ومن المعروف استخدام مسروبات هذه الاوراق في علاج التسمم الغدني وبخاصة الناتج عن دخول الاسماك في جلي اوراق الشیزو الطارحة وانصح بعض لاء في محبة في الماء ثم اكلها

## ۲۳۱. شای الاقحوان

قم بجمع ۱۰ غرام من ورق الاقحوان لطارحة (حوالي ۳ ورقاب متوسطة الحجم) مع سحق من الماء استمر في العسل حتى لا تسمى لا تثنى لصحاح بعد هذا المشروب في التخلص من ابدن



## ٤ المشروبات المعدة من البذور



### ٢٣٢. شاي لؤلؤه السعير

حصى لؤلؤه السعير مع صلب فيه الماء و علة تحصيل شاي فناول هـ  
لمشروب مع كل لؤلؤه السعير كوخه وهذا يساعد جسمكم على صلب مشربه من  
الفتوات الصغيرة وحب الشبيب والشمامسة

### ٢٣٣. شاي بذور اليقطين

لا تتخلص من بذور اليقطين، بل احتفظ بها  
بعد تجفيفها، وعند اللزوم اصنها حتى تحصل على  
مشروب يساعد على التخلص من تورم الساقين  
والكاحلين والبطن نتيجة لاحتجاز الماء وتنصح به  
لمراة بصفة خاصة قبل وبعد الولادة





## ٢٣٤. شاي بذور الارقطيون

قم بجلي ١٠ إلى ٢٠ غرام من  
لبذور كل يوم وهذا مشروب جيد في  
حالة الإصابة بورم الثدي أو ورم  
العدة للمماوية (ورم حميد أو خبيث)  
كما ينفع في علاج الاوراثات المهبليّة  
وامراض الجهاز الهضمي مثل  
تقلصات المعدة وكذلك في نقص  
لحيوية (بما في ذلك المقدرة  
لحسية). يستخدم هذا المشروب  
نصاً مدراً للبول

## ٢٣٥. شاي بذور السمسم

اطحن بذور السمسم طحناً خفياً (يمكن استخدام بذور السمسم  
لسوداء أو الصفراء) اصف فحاناً من الماء الى ملعقتين صغيرتين من بذور  
السمسم وحملة يقني لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة تناول فحانين و ثلاثة فحانين  
من هذا المشروب في اليوم دون نصفيته. لهذا المشروب فوائد متعددة  
- تعميق لون الشعر - في هذه الحالة سعي أن يتم تناوله لمدة اسبوعين أو ثلاثة.  
- يحسن الرؤية

- يزيد من تكوين لبن الأم إذا ما تعرض للنقصان  
- يمكن استخدامه في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية

## ٢٣٦. شاي بذور الكتان:

يتم إعداد هذا الشاي بالطريقة نفسها التي يجهز بها مشروب بذور  
السمسم ويستخدم هذا الشاي (بن حميد) علاجا لازمات الربو والكحة  
والتهاب المفاصل والروماتيزم والربو الرّحيمي أو زيادة كمية الدم أثناء  
الدورة الشهرية . كما يعمل مليناً خفيفاً ويسهل عملية الولادة بأثره المهدئ  
على الأم.

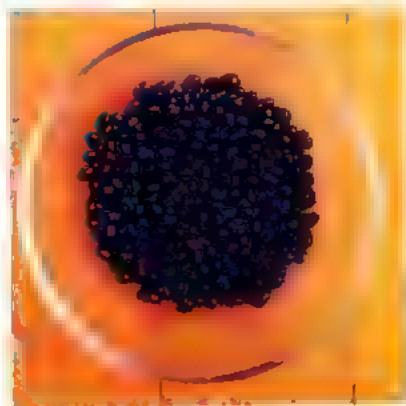
## ٥ المشروبات المعدة من البقول

### ٢٣١. مشروب بصل الاzuki

خذ نصف مئزر من بصل لروكي واعملها في اناء على النار لتعمل حله لصعطا مع فحاشين و نصف من ماء ويطبخ من الكومبو لا نصف ملح نصف الماء لمارر عندما تغل ليلاه المغلية. لا تحرك البقول و اتركها لمدة ساعة حتى تصبح طرية ثم صب عصيرها و تناول فحاشين من هذا المشروب الذي يمكن ان نصف اليه قليل من الملح ليحري ساعد هذا مشروب على علاج البقول يعوي الكلى و يسجد بمصمه حاسه في حاله لالتهب الكلى لا تحلص من بصلوا نصف لها قسلا من الماء و ملح يطعمه و هم يصونها لمدة ١٠ دقائق اخرى هذه البقول لها اثر فعال في علاج مرض الكلى و ذلك لمرضى لسكري

### ٢٣٢. مشروب الفاصولياء السوداء Black Bean

حطط ملحمة كبيره من اللوب السوداء المفسولة جيدا مع ليتريز من الماء و صمها على النار حتى لعليان تركها بعد ذلك على يرق حتى لا يتيهي سوى نصف ليتر من الماء. ضع قليلا من الملح الجحرى و اتركها على لمدة خمس دقائق اخرى ثم صمها و اشرب مئزرنا صغير من هذا العصير ثلاث مرات في اليوم. يساعد هذا العصير في حالة الاصابه بالامساك الناتج عن تناول الاعدية المكرونة كما يمكن شربه للتخلص من الدهون والبروتينات الحيوانية أو لإبطال مفعول حالة ملحية شديدة و يساعد ايضا على تهدئة هرم الانفعال العاطفي



## ٦ المشروبات المعدة من خضر البحر

### ٢٣٩. شاي الكومبو

قم بغلي شريحة حجمها ٧ سم من نبات تكومبو في نصف لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق بقوى هذا المشروب الدم كما يساعد في التخلص من الدهون الحيوانية ويؤثر في الجهاز العصبي حيث يعمل على تهدئة الاعصاب و سعادته العذبة على وضوح التفكير

### ٢٤٠. مشروب اعشاب ليكانو

ان ليكانو هو جذور شجرة الوكامي تنبع قطعة من ليكانو طولها ١٠ سم في قنجان من الماء وتناول كوب واحد من هذا تساهل قبل موعد تناول الوجبات لا تأخذ أكثر من قنجان واحد في اليوم في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم لعدة أيام متصلة وهذا المشروب اصعبه انز مهدي

### ٢٤١. شاي الكورسيكان Corsican

في لشرى يسمى هذا النوع من اعشاب البحر ماكوري Makur. أو كاتي حين سو Kai Jin So (كاي معناه المحيط و حين معناه الرجل و هو معناه حشائش) واسمها العلمي (Digenea simplex) وهذا النوع من اعشاب البحر هلامي ولزج بصفة خاصة اقل حوئي ٢ الى ١٠ غرام منه في بركة يغلي برفق لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة

يمكن شرب هذا المشروب ليساعد على

التخلص من الديدان يغلف هذا المشروب بيض الديدان وينزعها من الاستمرار في التكاثر كما انه يحتوي على مادة تسمى حمض بكتيف تساعد على قتل الديدان، هذا المشروب مفيد بصفة خاصة للأطفال الذين لا يستطيعون تناول علاج طبيعي آخر للديدان يتم تناوله يوميا لمدة ٧ الى ١٠ أيام تقوية البعدة

تفكيك المحاط المتراكم في منطقة الرّحم وكذلك الاورام والاكس في

الرحم والنسج



## ٧ المشروبات المعدة من نبات الكوزو

ن الكوزو هو بيته تنمو اصلا في جبال سيات ويزرع الان بساتين في بولاندا لبحده لامركية  
 خاصة في انجوب حيث يعرف ههنا باسم «كوزو» و لكوزو هو لسا ندي نستخدم من جذور نبات  
 وهذا الجذر نرى نصح له قوة هائلة حيث نستطيع ان سمو في الصحور وكان من لعداد ن تجمع  
 جذور الكوزو هي او حر الحريف او ن لسا و بعد حراخ هه جذور من الارض. يتم تقطيعها  
 باستخدام مشد ثم نغسل يدويا في مجاري ماء بالجنال (في وقت لشاء) وفي شاء هه لغمية  
 نحلل نسا الجذور في الماء الذي يتم تجميعه هي احو من حيث يمكن ن ترسب لسا ويحمد ن عمده  
 ن حراخ جذور الكوزو وما بها من نسا يُعد عملية شاقة ومعقدة، مما يسهم في جعل هه لثميناً

### الوانيد مسحق الكوزو

- ١) يقوى ويعظم الهضم لانه يهضم بسهولة ويمتص داخل الأمعاء بسرعة
- ٢) مسحق الكوزو هو نسا مركز جدا (يحتوي على مقدار من لسترات الحرارية كثر من العسل، كما  
 به ليس سريع الاحتراق كمصدر للطاقة مثل العسل)

## ارشادات.

يميد نبات الكورو كملاج منرلي في الحالات الاتية

- الإجهاد العام حيث يريح من الإحساس بالتعب ويزيد الحيوية.
- متاعب الأمعاء الحادة وبخاصة الإسهال بما هي ذلك الإسهال الناتج عن الكوليرا أو الدوسنتاريا
- ضعف الأمعاء المرص مثل السبل المعوي.
- برلات البرد التي ترتبط دائماً بالاجهاد أو ضعف الأمعاء ومرصها
- هي حالة الإصابة بالحُمى، بحسن نبات الكورو في حمص درجة الحرارة
- غذاء جيد للأشخاص غير القادرين على تناول الغذاء الجامد

يمكن اعداد لكورو بعدة طرق محتلمه سواء بمفرده أو محتلطاً مع عناصر أخرى

## ٢٤٢- شاي الكورو:

يستخدم الباديسون هذا لمشروب من مئاة السس صغ مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الكورو في الماء البارد ثم أضف الماء قليلاً قليلاً مع التقليب الحيد حتى يدوب جميع قطع الكورو ثم أضف عيه فتحة من الماء الملي وقلبه جيداً صغ قليلاً من ملح الطعام أو صلصة التماري يمكن استخدام هذا لمشروب في حالة

- الحُمى الخفيفة (لا تزيد عن ٣٧,٥ - ٣٨ °م)
- جميع أنواع الصداع
- زلات البرد والأنفلونزا.

## ٢٤٣- شاي الكاكون:

الكاكون هو الاسم الصيني للكورو وهذا المشروب مواهر في عيوان سائقه لتجهير تكون من ٨٠٪ من الكورو و ٢٠٪ من الأعشاب البرية - فم بعلي كيس واحد من هذه العبوة في نصف لتر من الماء حتى لا يتبقى منه سوى ربعه. و لمشروب الكاكون نفس استخدامات مشروب الكورو

## ٢٤٤- كريما الكوزو:

دوب ملعقة صغيرة مملوءة بالكورو في الماء البارد ثم أضف إليها فتحة من الماء البارد وضعه على النار حتى بعلي مع التقليب المستمر إلى أن يصير شفافاً، أضف إليه قليلاً من صلصة التماري أو ملح لبحري. هذه الطريقة أكثر (ياخ) من مشروب الكوزو.





## ٢٤٧. عصير التفاح مع الكوزو:

أصفر نصف فدان من الماء إلى نصف فدان من عصير التفاح (يفضل طازج)، أعده برفق مع مسحق الكوزو المدب وقلبه جيداً حتى يزداد سكا، صغ مقداراً صغيراً من الملح لجري يستخدم هذا المشروب في الحالات التالية

- فتح الشهية
- خفض درجة الحرارة
- تنشيط حركة الأمعاء وتحسينها
- تهدئة حرط الحركة
- يشرب هذا الخليط على معدة فارغة

## ٢٤٨. شاي اللوتس - كوزو:

ثم بإعداد مشروب جذور لوتس (بقر دهم ٢٢٢ و ٢٢٣) ثم نصف به ما بين ١٠ إلى ٢٠ من الكوزو بإعداد مشروب في حالة لاصية بربال البرد و لاصور التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة أو لعلاج مناع المده و لاصاء يعم الكوزو على خفض درجة الحرارة وشفاء المعدة والأمعاء وكذلك يحسن من مذاق شراب جذور اللوتس.





## المشروبات المعدة من الأومبوشي وثمره الأوم

٨

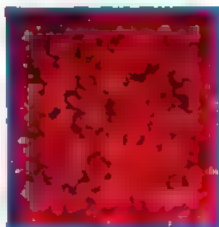
٢٤٩. شاى الاومبوشي: ( انظر رقم ١١٩ )

٢٥٠. اوم. شو. بان: ( انظر رقم ١١٤ )

لاومبوسى كورو ( انظر رقم ٢٥٥ )

اوم شو. كورو ( انظر رقم ٢٤٥ )

٢٥١. مركز الاوم: ( انظر رقم ١٢٢ )



## مشروبات متنوعة

٩

٢٥٢. زيت البيض.

هذا هو الزيت الذى نحصل عليه عندما نطح البيض ويمكن تحصينه بسهولة في معلاة حَقَص  
سما خمس بصات في معلاة حتى يصبح لونها اسود نهائياً سلاحظ خروج زيت أثناء ذلك وقد  
يـدسنا الخل بمه التقليد به لتنعيم او عنصر من العناصر الغذائية أثناء الحديث عن اعد د الاومبوشي  
المنعم ( رقم ١١٢ ) أثناء تحضير ملففه صغيره من زيت البيض مرتين في ليوم في حاله ضعف القلب  
وكذلك لزيادة الحيوية العامة. بما هي ذلك القدرة الجنسية



### ٢٥٣. بيض وعصير عنب

امرج بيضة نيئة مع مقدار فتجان صغير من عصير العنب، ثم احمل المزيج بعلي، يشط هذه المشروب دوران الدم ويعطي دفء، يفيد في حال التهاب، تشعب كما يفيد في حال بدء الزكام (سعال قشعريرة)

### ٢٥٤. دم سمك الشبوط

يشرح هذا لتصنف تحت عنوان «لوزة سمك الشبوط» (رقم ٥١٠) ولا تستخدم إلا في حالات الإصابة بداء البرية الحاد، وليس من المعتاد الحصول على دم سمك الشبوط من طريق قصه، منه جدا بل من طريق إحداث عدة جروح في بطنه باستخدام سكين حاد.

### ٢٥٥. عصير التفاح الساخن

يمكن تعدد عصير التفاح الساخن في حالة المشكلات التي يسببها، لا سيما في تناول المنتجات التي تدرج في قائمة (الباح)

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اللحوم وبيض والحش إلى الإصابة بنسب شرب من وعيه القلب التي قد تسبب أزمة قلبية

قد يصيب الناس نتيجة لطول تناول منج الطعام أو العوماريو أو صلصه اسمردي و لأعدة المشوية بالفرن أو المقلية، بأعراض بعض الأمور من مثل

- فقدان الشهية نتيجة لاضطرابات الكبد والمرارة

- الإمساك

- سوء الدورة الدموية

في مثل هذه الحالات شرب مقدار فتجان أو فتجانين من عصير التفاح الساخن كل يوم مدة يوم أو يومين أو بعد أقصى عدة أيام قليلة



# 6 علاج أعضاء محددة في الجسم

**كي** مسح في علاج عضو مريض من أعضاء الجسم باستخدام القاء. يجب ان يأخذ في الاعتبار عدة عوامل

١ اختيار الطريقة المناسبة للطهو.

٢ - اختيار بعض الأطباق الجانبية والتوابل.

يمكن معالجة معظم مشكلات الأعضاء من طريق تعديل الطهو وأعداد بعض الإضافات المكملة يحصل تجربة هذا التعديل قبل اللجوء الى لتداوي بالأعشاب او غيرها من الخطوات المعقدة

## ١ الطريقة المناسبة للطهو

ان طريقة الطهو بنظام الماكروبيوتك هي طريقة فريدة وأظهر هو مصباح لأعداء أعداء معدة ولذاته مسهيه والذي يقوم بالطهو وفق نظام الماكروبيوتك طهو، حيث يحكمه في مسحه تدعى يأكلون ما بعده من وجبات من طريق التنوع في طرق لطهو عند أطهو للأشخاص لحساسين بمشكلات في عضو محدد من أعضاء الجسم يجب تحديد الأسلوب العام للطهو المناسب للنظام الغذائي القياسي







#### ١- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة

متوازنة. هي هذه الطريقة المتوازنة بصفة عامة تستخدم الحُصْر التي تميل إلى الاسدرة وتستخدم كميات متوسطة من الملح أو الميزر أو غيره. وينصح باتباع هذه الطريقة المتوزنة للطهو لتحسين وظائف الكلى والمثانة وتهدئة الجسم ككل وكذلك يمكن استخدامه لتقليل الإحراق الزائد في النشاط وعلاج المتاعب الاعمالية



#### ٢- أنواع طعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة

مجمعة: وهذه الطريقة تشبه طريقة طهو بيشيمي (Nishimi style رقم ٣٠١) ويستخدم فيها الحُصْر الحدرية وتُرَد هبها كمية الملح ونذكر هنا استعمال عشاب، سحر الهيجيكي الجيدة للطهو ويُصح بهذه الطريقة للطهو من أجل تحسين القولون والرتين كما يمكن أيضاً استخدامها في علاج سرطان الجلد.



#### ٣- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة أكثر

اتجاهاً إلى أسفل طاقة هائلة: تستغرق هذه الطريقة وقتاً طويلاً في الطهو وتستخدم الحُصْر الحدرية و فرغ والمصوف والبصل وكذلك البقول مثل الأروكي يصح بها لتحسين المعدة والطحال والبنكرياس كما يمكن أيضاً أن تستخدمها في علاج سرطان الدماغ (بن)



#### ٤- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تولد طاقة أكثر

اتجاهاً إلى أعلى، طاقة صاعدة: هي طريقة حميمة بطهي على نار عالية باستخدام حُصْر ليمية مثل أطباق الحُصْر المحمرة والسلطة المسلوقة. طعم هذه الأطباق خفيف وينصح بها لتحسين الكبد والمرارة ويمكن استخدامها لعلاج سرطان الكبد.



#### ٥- أنواع الطعام وطريقة الطهو التي تسبب تشتيت

الطاقة: طريقة سريعة للطهو مثل السلق أو القلي السريع لوقت قصير مع إضافة قليل من الزيت باستخدام حُصْر ليفية كبيرة مع مقدار صغير إضافي من الزنجبيل أو خل الأرز أو غيره تنتمي السلطة المتهتة إلى هذا التصنيف. تصح بهذه الطريقة للطهو لتحسين حالة القلب أو الأمعاء الدقيقة كما يمكن أيضاً استخدمها لعلاج سرطان البنكرياس.



### ٣٠١ - طريقة نيشيمي

طريقه نيشيمي Nishime (الطهو بدون ماء) كلمة نيشيمي تعني «العيان» و Shime معناها «العصر» و الطهو المنضج

تدريج هذه الطريقة تحت فائمة (البانج) لاعد د الحضر وتساعد هي اعاده «نوة» لحويوه للاسنان «يدي صانه لصعب» ليدى وهو مفيد بصفة خاصة للأشخاص الذين تناولوا طعامون كميات كبيره من المماهير لمدة طويلة صبار إلى تناول هذا الطبق مرتين أو أربع مرات في الأسبوع يتم استعداد وعاء دي عطاء ثقيل أو باء لظهو مُصمم خصيصاً لظهو بدون ماء يقع ٥ إلى ٧ قطع من سم الكومبو حتى يصبح طرياً ثم قطعه إلى قطع صغيرة صنع قطع الكومبو في قاع الوعاء وعطه بالماء ثم صب الحار المقطع و الدايكون والملح و حذور الارقطيون و حذور اللوتس و البصل و المصوف و الشتاء القاسي و الحرر الأبيض و المصوف الكرسي بعد تقطيعها إلى اجزاء من ٥ سم (هيف عند الارقطيون ليدى يجب ان يقطع إلى قطع اصغر) ثم نوضح فوق الكومبو

نرش على الحُصُر قليلاً من الملح بحري أو صلصه التماري ثم صنع العطاء و ارفع درجة الطهب حتى يبدأ الدجج في المضاعف المحمص اللهب و اترك الحُصُر تنضج على نار هادئة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة و ارفع النار و امسك الماء اثناء الطهو صب مقدار قليلاً منها في قاع الوعاء عندما ينضج الحُصُر و يصبح صلح له للأكل صنع صلح مطاط من صلصه البهار وهر الوعاء كي يحتلط الحُصُر مع بعضها ثم اعد وضع المعط و اتركها على نار هادئة جداً لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق ثم ارفع الغطاء و طفى اللهب و اترك الحُصُر لمدة دقيقتين اذا و جد في سائل مبقى في الوعاء فيمكن تدبمه مع الحُصُر لأن مدة لده

يمكنك تجربة إحدى الحيطات التالية

- ١- الحرر و المصوف و حذور الارقطيون و الكومبو
- ٢- الحرر و حذور اللوتس و حذور الارقطيون و الكومبو
- ٣- الدايكون و المطر و الكومبو
- ٤- اللفت و المطر و الكومبو
- ٥- البصل و المصوف و ليقصن الشوي انماسي و الكومبو
- ٦- الكومبو و البصل
- ٧- الكومبو و الدايكون (البصل الأبيض)

ملاحظة: حبيط الحُصُر الجدرية شكلها حتمياً أن الطهو لمدة طويلة ولكن التقطين يمكن أن يدور بغير شكل اذا طهي لمدة اطول هذا الحُصُر اسفحه عند الحُصُر الأخرى.



### ٣٠٢. التحمير، الخضر السوتية .

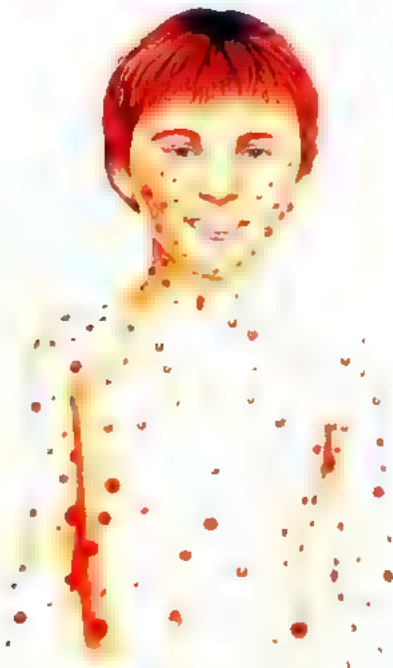
ستستخدم الجزر والبصل والملفوف، وغيرها من الخضر بما في ذلك الخضر الليمية الحسواء ثم قصهاا تقطيعا جيدا . ادهن فاع المقلاة بزيوت السمسم وعندما يسخن الزيت قلب الخضر جيداً لمدة دقائق ثم رش عليها قليلاً من الملح البحري او بعض نقاط من صلصة التماري ثم أضف قليلاً من الماء وارك الحليط بعلي لمدة دقائق حتى تحصل على حصر «مقرمشة» ومحبطة بلونها ولكن مطهوه.



### ٣٠٣. كينبيريا Kinpira :

تسمى كلمة كينبيريا «السلام، الهدوء» او «القطع المسطحة الثمينة» وكله كين معناها ذهب يبر، معناها «مسطح» «هادئ» او «السلام» ادهن مقلاة بقليل من زيت السمسم وسخنها ثم صغ مقادير متساوية من لأرقطيون والجزر بعد تقطيعه إلى قطع طويلة صغيرة في المقلاة، أضف إليها مقداراً صغيراً من الملح ثم قلبه لمدة ٢ إلى ٣ دقائق و أضف إليها بعض الماء لتعطية قدر ملعقة ، ثم عطلها وارك الحليط صباح على نار هادئة حتى تصبح تحصر طرية بسسه ٨٠ / ستعرق ذلك حوالي ساعة أضف بعدها بضع نقاط من صلصة التماري وغط الحليط واتركه يبضج لعدة دقائق أخرى حتى تصبح الحصر ليه ثم انزع العطاء واتركه حتى يتبخر السائل المتبقي

يميد هذا الطبق في حالة الشعور بالتعب أو عسر الهضم أو الألييميا أو الأمراض الجلدية أو أية حالة أخرى شديدة (البن) ويمكن تناول مقادير صغيرة منه باستمرار



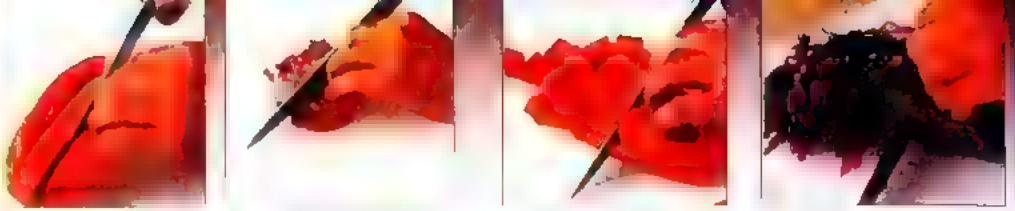


### ٣٠٤. طبق الحصر المطهو بالبحار

[illegible][illegible]

### ٣٠٥ - شوربة الخضر

يسمى هذا الطوق في الهند *Ohtashi* وبمعناها الحرفي ثعلبوس في سائر  
ولسانل هذا هو الماء اسماح عند عداد شوره الحصر هم يعنى كل نوع من نوع الحصر على حدة  
ون كان من الممكن ان تعني جميعها معا مينا بالحصص لانه طعما حتى تحصى الحصر الاخرى  
بشكلها المميزة . تسبق جميع الحصر حتى تتصح مع احتياطاتها بقومها



تقطع ممد فجح من الملقوف خمسين ونصف فجح من النعس ونصف فجح من لحرر ونصف فجح من كركس (يمكن لمربع في عدد سورة) تحصر باستخدام الملقوف والمقرحشمون والملقوف واللح والد يكون والمجل وأورق الجردل والملقوف وغيرها) صنع مقداراً من الماء وقليلاً من الملح البحري هي وعاء عميق واحمله نقي

صنع الملقوف بصب في ماء انقى و بركة لمدة نصفه و فليس ثم ارفع الحُصر من الماء باستخدام المصفاة و جمط الماء لظهور الكي جمط الحُصر بنوبه طبيعي لو هي يجب ان نفس بالماء البارد وهي في المصفاة اعد علي ماء الطهو السديق ثم صنع فيه الحصل وهم بنصميتها، احتفظ بماء ثم اعد عليها بعد ربع نقي بحر والكركس كل عن حده كما سبو ثم صب قليلاً من لحرحر ان الماء لعل ثلث قلبه حنط الحُصر مع نصفها ودمها مع مصفاة و دهنها لإضافات المأكلة

قطعه وعبوش او مغمه صغيره من عجنه لاده ميووني نصف فجح من ماء او د مرق الحُصر عدة نقاط من صلصة التماري للكه  
- مبرو مخفف بالماء الدافئ ومضاف اليه نقاط قليلة من حل الارز البني

### ٣٠٦- السلطة المهروسة

هذه طريقة للتحضير من السوائل الرائده في الحُصر النينة  
لحُصر مطاوب تحصرها حيار عدد ١ نصف مملووه (يمكن فرمها) ورفه مع ساقها من كركس فجح عدد ٢ يصل عدد ١ غسل هذه الحُصر وقطعها لى قطع صغيره حـ ثم صنعها في معصره وهي وعاء كبير و رَش عليها نصف ملعقة صغيرة من الملح البحري ثم اخلطها وأعصرها

اذا استخدمت وعاء عميقاً بدلاً من المعصرة صنع طبقاً صغيراً فوق الحُصر ثم صنع فوقه ثقلأ او حجر و بركة لمدة لا تقل عن ٢٠-٢٥ دقيقه وقد يصل إلى ٣ او ٤ أيام و كلما صالت مدة تصبغ فوق الحُصر اقتربت أكثر من المحلات الجميلة .



## ٣٠٧. التحليل (نسيكيمونو وريكيمونو Tsukemono Zukemono)

### الفرض من التحليل :

له يعرف الدول ثمرية طور محدود وقيمة سطح و ما فساد بالدول سرية خص  
الدول الاسبويه تحتل تحتل همة كبيرة كحد سبب مداحة لظام بهمة بمكر - بهير من  
طريقين رئيسين للبحرين طريقه بدخ في قامة ( لناع ) وطريقه بدخ في قامة ( لئ ) حد  
مطوّر طريقه تحليل ( ناع ) خاصة في سادو د - ساج لمعدل كطريقه طسعة تحريش حصر  
طول سبب دول - تدس ام الحبوب و سقو فستق حطها ثم هي تكسب حصر احلة مبره  
كسره لانها عسرة للاكل كما هي حتى في قفس السقاء لانها ( ناع ) وما بر - مدية من لعالاب في  
المسرى يصنع سعة دشامة اوع من لجالاب في و حر مصف وفي قفس لحرية دقوم بحرسها  
هي نو ميل كبيرة لتستهيكها طول العام بأسنة لساتين الدين يعيشون في ساج د - قيسر لبحس  
عملا ساسا لهم اما بن به طور و منهم صرفهم حتى بحس لحصر فقد و حد و 'بفسه مصطرين  
سعوده س سول لحوم و سبب و ا حتى يوقف عندهم سعور ا حاحة الى طوبى صرف سبب بدخ في  
قامة ( لناع ) بصر سوفر هذه لآدنه طول قفس لست غير بهم لحد الى تصوير طرق سبب و هو  
قامة ( لئ ) و كورما صل حد على داب حباب نكو بون سادولون لي حاد د - معد كسر مر  
لحوم و جبالاب المعروف لفسه كچه سق ) مجلات سبب ( لئ ) تعد باصافه كثير من 'نوس  
لحدرة على لرتع من نكو سبب جعرا هيا لي الصين و تقع بالغرب من اليابان الا لفسها و عداها  
تختلف اختلافا كثير عن الدول المحيطة بها ويرجع ذلك بصفة اساسية الى اختلاف عاداتهم لعد انه  
كذلك عرفت به د - لناع لحد طرق بحس وفي قامة ( لئ ) لان الحصر احلة ذات اثر عطف  
في نحو بحر و ساد بدورها على مصادقه بمساذ بعض الحرارة لمربعة



## الخصائص الطبية للمخللات :

- إن المخللات فاتحة للشهية.
- إن تناول مقدار قليل من المخللات في نهاية الوجبة يساعد على الهضم.
- تساعد المخللات على صحة الجهاز الهضمي بصفة عامة.
- تمد المخللات الجسم بالأمنلاح المعدنية.
- تساعد المخللات على تقوية الدم والجهاز المناعي.
- تقضي على الحموضة إذا كانت من النوع الياص أي التخليل بالملح فقط دون الخل.
- يعترض البعض على المخللات نظراً لما تحتويه من كميات كبيرة من الملح ولكن يمكن التغلب على ذلك بتقاع المخللات في الماء البارد لمدة نصف ساعة قبل الأكل لتخلص من الملح الزائد

## مميزات التخليل:

- يصطبر سكان المناطق المعتدلة الى الاعتماد على الحصر المملحة او المحفوظة وقت الشتاء إذا لم يقوموا بتحليلها او استيرادها من الدول الأكثر دفئاً وفق نظام الماكروبيوتك ، لا يعبد تحميد او حفظ او تناول الحصر المستوردة من الجنوب والأفضل أن نعد كميات كبيرة من الحصر المحللة في أواخر الصيف أو في فصل الخريف كي نضمينها ما نحتاج إليه من الحصر حتى فصل الربيع وهكذا ، مع توفر الحبوب والتمول وصلصة الميرو والتمازي والمخ البحري التي يسهل تحريكها ، يصبح لدينا جميع لعناصر اللازمة كي نحافظ على صحتنا
- والطريقة نفسها يمكننا أن نوفر ما نحتاج إليه من عناصر غذائية وقت الطوارئ أو حدوث مجاعة أو نقص في لعاء.
- حرارة الأرض تتغير ، خلال الثلاثين سنة الماضية هددت حرارة القطب الشمالي درجتين وهذا العامل مستمر خلال الستمانه سنة المقبلة . وخلال هذه الفترة من المهم صنع المحللات ، إذ كنا لا نريد اللجوء إلى اللحم
- د ، لم يكن هناك وقت طويل للظهور ، فإن لحوب (الارز لسي والحر) بالإضافة الى بوعين أو ثلاثة من الحصر المحللة تصبح وجبة كافية ،

## العوامل المستخدمة في التخليل:

- تسمى الحصر المحللة باليابسة ، تسوكيمونو Tsuke Mono وكلمة «سوكي» معناها «نقع» وكلمة «موبو» معناها «الطعام» و «أو- تسوكيمونو» O-Tsukamono وكلمة «أو» يعني «احترق» ويمكن التمييز بين مجموعتين
- أوا - روكي ASA-Zuke ، التخليل المسطحي ، أرا معناها «صحل» و «خميف».
- فورو - روكي Furu-Zuke ، التخليل العتيق ، فورو معناها «عتيق».
- أن الوقت ليس هو العامل الوحيد في إعداد الأنواع المختلفة من المحللات والعوامل التالية هي التي تحدد إعداد أنواع المخللات وفق (الين) و (الياخ) .



فصل من لحظه  
۱۶۹  
ش  
مکرم  
ایوان

## نقاط هامة في إعداد المحللات

- ١- تحضير
- ٢- تحضير
- ٣- تحضير
- ٤- تحضير
- ٥- تحضير
- ٦- تحضير
- ٧- تحضير
- ٨- تحضير
- ٩- تحضير
- ١٠- تحضير
- ١١- تحضير
- ١٢- تحضير
- ١٣- تحضير
- ١٤- تحضير
- ١٥- تحضير
- ١٦- تحضير
- ١٧- تحضير
- ١٨- تحضير
- ١٩- تحضير
- ٢٠- تحضير
- ٢١- تحضير
- ٢٢- تحضير
- ٢٣- تحضير
- ٢٤- تحضير
- ٢٥- تحضير
- ٢٦- تحضير
- ٢٧- تحضير
- ٢٨- تحضير
- ٢٩- تحضير
- ٣٠- تحضير
- ٣١- تحضير
- ٣٢- تحضير
- ٣٣- تحضير
- ٣٤- تحضير
- ٣٥- تحضير
- ٣٦- تحضير
- ٣٧- تحضير
- ٣٨- تحضير
- ٣٩- تحضير
- ٤٠- تحضير
- ٤١- تحضير
- ٤٢- تحضير
- ٤٣- تحضير
- ٤٤- تحضير
- ٤٥- تحضير
- ٤٦- تحضير
- ٤٧- تحضير
- ٤٨- تحضير
- ٤٩- تحضير
- ٥٠- تحضير
- ٥١- تحضير
- ٥٢- تحضير
- ٥٣- تحضير
- ٥٤- تحضير
- ٥٥- تحضير
- ٥٦- تحضير
- ٥٧- تحضير
- ٥٨- تحضير
- ٥٩- تحضير
- ٦٠- تحضير
- ٦١- تحضير
- ٦٢- تحضير
- ٦٣- تحضير
- ٦٤- تحضير
- ٦٥- تحضير
- ٦٦- تحضير
- ٦٧- تحضير
- ٦٨- تحضير
- ٦٩- تحضير
- ٧٠- تحضير
- ٧١- تحضير
- ٧٢- تحضير
- ٧٣- تحضير
- ٧٤- تحضير
- ٧٥- تحضير
- ٧٦- تحضير
- ٧٧- تحضير
- ٧٨- تحضير
- ٧٩- تحضير
- ٨٠- تحضير
- ٨١- تحضير
- ٨٢- تحضير
- ٨٣- تحضير
- ٨٤- تحضير
- ٨٥- تحضير
- ٨٦- تحضير
- ٨٧- تحضير
- ٨٨- تحضير
- ٨٩- تحضير
- ٩٠- تحضير
- ٩١- تحضير
- ٩٢- تحضير
- ٩٣- تحضير
- ٩٤- تحضير
- ٩٥- تحضير
- ٩٦- تحضير
- ٩٧- تحضير
- ٩٨- تحضير
- ٩٩- تحضير
- ١٠٠- تحضير

بجودة

سواير مثل لاملل لاجمر  
او انرجيبل



يجب بغطاء المحلات دائما لحفظها من التلوث وذلك باستخدام قطعة من الكتان أو المماش  
لحسب حيث ن سحمر يستمر طوال مدة التحليل

حرر من بين محلل في درجة حراره قل من درجه حراره العرفة ولكن ليس في جو بارد مثل

### ١-٣٠٧ طريقة التحليل الرئيسية التحليل باستخدام الملح مع الضغط

يستخدم الملح و الضغط وعامل الوقت في الأعداد ومن هذه الطريقة بمصن استخدم حره حره

وبرميل حشنى صغير إذا رعبت في بهمر  
لمحل سريعاً للأكل، قطع الحصر أما إذا رعبت  
في تجهيز المخيل وفق طريقة (الباح) اترك  
لحصر كامنة أو إذا كانت كثيرة يمكن تقطيعها  
لى مصفى



نثر ملح البحر في قاع لقره ثم صغ  
طبقة من الخصر ثم انثر عليها كمية وفيرة من  
ملح البحر ولا تستخدم سون الملح البحرى  
الأبيض عند تحليل حصر لمصغه

صغ طمحه حرر من حصر ثم رشها أيضا بكمية وفيرة من ملح و ستمر في تكرار هذه الخطوة  
لحس انتهاء كمية الحصر و امتلاء البئر احذر ان ملح قتل وسع اعضاء بحيث يعطل الحصر عندما تم  
صغ فوهة ثعلا بمصل ن تغطى فوهة البئر بورق الحراريد أو ليماش الحسى ثم تربط بحصص ملح صغ  
انزاد ولان الملح باح) فانه يسحب الماء من الحصر وسوف يهبط العطاء و لنقل سريعاً وبعد عدة  
ايام يظهر الماء فوق سطح العطاء عند استخدام حصر تدريج في قائمة (الباح) تستغرق الماء وقت  
اطول حتى يظهر فوق سطح العطاء لذلك استخدم النقل لموضوع آخر احص منه و بنا و نرى الحصر  
لمدة لا تقل عن يومين و ثلاثة ايام يمكنك بعدها سدد في سداد الحبل اخرج البئر الذي تريد كله  
ثم تسفه بالماء البارد لنخلص من الملح ثم قطعته وقدمه للأكل

لأضافة نكهة لهذه المحلات يمكن وضع فصص من الكومبو مع غيره من الحصر وكذلك يمكن لجمع  
بين عدة أنواع من الحصر وستحصل على نتيجة مذهلة

### ٢-٣٠٧ التحليل باستخدام الملح والنخالة (دقيق الأرز الأسمر)

إذا لم تسطع الحصول على نوع جيد من النخالة يمكنك استخدام الملح و لدهيق مثل دقيق الأرز  
الكامل استخدم نصف مقدار لى ثلثي مقدار من النخالة مع نصف إلى ثلث مقدار من الملح احصل  
المقادير جيداً واتبع الخطوات المذكورة أعلاه نفسها (رقم ١،٣٠٧)

## ٢٠٧-٢٠٨ مخلات الصجل الأبيض

يتم تحليل نبات لة يكون ( لعل الأبيض ) تحت الضغط في خليط من الملح والنعالة ( ٣ - ٣ بحاله مع ١/٣ ملح ) لمدة لا تقل عن ٢ أشهر ويمكن أن يطول مدة التحلل إلى ٥ سنوات هذه المخلات مفيدة بصفة خاصة للهضم وتحسين حركة الأمعاء

## ٢٠٧-٢٠٨ التخليل باستخدام النخالة

إن إضافة نخالة الرز هي إعداد المخلات يريد من ضمتها لعدائيه لأن بحاله الارز تكسب المخلات الأملاح المعدنية والفيتماسات وبعض الريبوت كما تكسبها كفه طيبة

● المخلل لمدة طويلة ( يعجر خلال ٥٠٣ شهر )

١٠-١٢ فنجان من نخالة الارز أو القمح

١.٥-٢ فنجان من الملح البحري .

● المخلل لمدة قصيرة : ( يعجر خلال أسبوع الى أسبوعين )

١٠-١٢ فنجان من نخالة الأرز أو القمح .

ثم إلى ربع فنجان من ملح البحري .

اخلط نخالة الأرز أو القمح المحمص مع الملح خلطاً

جيداً وصع طبقة من هذا الخليط في قاع برميل خشبي

صغير أو قدرة حرارية مستخدماً نوع واحداً من الخضور مثل

الدايكون أو العجل أو القبل الأصفر أو البصل أو المظوف الصيني.

قطع لحصر وضعها فوق طبقة النعالة والملح ثم رصها بمقدار من خليط

لنعالة والملح وكرز ذلك في طبقات حتى تنهي كمنه تخليط و حتى تملأ القدرة

تأكد دائماً من الطبقة العليا هي طبقة الملح والنعالة ثم صغ عطاء خشبياً أو طينياً داخل القدرة

بحيث يغطي الحصر والنعالة يجب أن تستخدم طبقة اصغر قليلاً من فوهة القدرة حتى يستقر بداخلها

صغ فوق العطاء ثقلاً وسرعان ما ستجد الماء الخارج من الحصر ينسحب للضغط، يرتفع حتى يغطي

سطح العطاء عندئذ اسند الثقلاً بأحر أحف ورناً وعطه بقطعة من القماش المطني واحفظه في مكان

بارد عند التقديم أغسل المحلل بالماء البارد للتخلص من الملح والنعالة الراثة





### ٣٠٧- التحليل باستخدام الميزو

قطع حصر من حرر الى قطع مناسبة الحجم وضعها في حرة و برميل مع اميرو ثم عصفها بعد صافه باب كومو د سدا لا تحتاج هذه الطريقة ان يصفط اترك لحد او برميل مدة صوبه حتى يحلل بيرة الى راحل لحصر بعد الاضطراب بيرة شاء هذه عملية يمكن بدول هذه التحليلات بعد شهر واكثر وتترك مدة عدم واكثر يمكن عادة استخدام الميزو بعد حرج المحلات في هذه الطريقة تعطيل محلات شديدة (سابع) مثل تحليل حدود نبات لاريفيطون او لحرر لمدة سنة او سنتين وساول قطعه صغيره بحجم طرف الاصبع يحسن الجسم شديد (سابع)

### ٣٠٧- التحليل باستخدام المحلول الملحي

قم بيلي ٣ فحاحين من ماء مع قلعة صغيرة من الملح بحري و تركه بيرة ثم صغ قطعه من الكومو وشرايح الحرر والبص وادايكون والبروكلي و فريسط و حيار وغيرها في حرة مع ماء مفرج بارد على ٤ بعر كل حصر الماء لمالح مع عطها بقطعه من بعماس لحسن حفظها في مكان بارد مطعم لمدة يومين او ثلاثة

### ٣٠٧- التحليل باستخدام صلصة التمازي

لا يستخدم للصعد في هذه الطريقة حفظ صلصة التمازي خلطه جيد مع مقدار مساو من الماء وضع لحصر المصعة في هذا سائل حتى يقطنها تماماً ان صافه بعض الكومو يحلل هذه المحلات بديده حد وتحصل على نكهات صافية صغيرة صنف كميات صغيرة من لتواس كاشمل الاحمر او احمر من الاعشاب مختلفة يمكن ساول هذه محلات بعد ساعات فكل اذا كذب الحصر مقطعة الى سابع زهقه او يمكن الانتظار لمدة ٥-٣ يوم عند استخدام حصر حجمها كبر يجب الانتظار مدة طول حتى تتحلل صلصة التمازي إلى قلب الحصر

### ٣٠٧- محلل الاومبوشي

محلل الاومبوشي (محلات عصارة ثمرة) صغ ٧ الى ٨ قطع من ثمار الاومبوشي في حرة كبيرة ثم اصب عليها سبر من ماء بداهي قلب الحليل و اتركه لمدة ساعات حتى يصبح ماء وردي اللون وبأحد من ر لسائل صبح باردا ثم صغ فيه لحصر المقصعة ان فصل الحصر في مستديرة مثل المحلل عند الحرة بقطعه من الفماش الحبي ثم صغها في مكان معسل البرودة لا يستغرق هذا التحليل سوى ثلاثة ايام إلى أسبوعين.

## ٢٠٧-٩ شوكراب

شوكراب ندى على ورق الك... لسوء... مع  
٢,٥ كيوغر م من لسوكراب  
مفتتان صعبتان من الملح بحري

فصل ورق في صفوف عن عصيها وحطتها، غصصها حسب  
نه حسب مفعود لمخلط مع سح دصعه في حمر حسب  
صغير وعطه بقطعه مر لاصاب احسن صاع طيب و عطاء  
فوق المفعود دصع فوهة نعللا كسر عد مرز بود و احمر  
سبح الماء يعطى للمفعود له بعدد با صاع نعللا كسر  
ثم بركة في مكان بارد مدة سبعة دلا حضة سماء طهر  
عمن عن سطح فوه بارعة ويحضر فيه بحر... يعس  
بالماء البارد قبل لصدمة

## ٢ اختيار بعض الأطباق الجانبية والبهارات

قد يضطر طبيب في حيدر بعض الامساك بجدد عند محاولة علاج بعض امساك وكى  
سببها بجدد نوعية لاصاحه بعد... تعرف هناك خمس رواج من الاعصاب يمثل خمس مر حر  
ليصفه

١- يمكن تصنيف مفاع الاعصاب كاه مر حيث انصافه الى زاده في سباط و صعب في  
لشاض وبالنسبة لا يوجد طريقة واحدة ناسه تسفر مر مع مسكلا... الاعضاء في تحسن في حالة مفاع  
بعدد مثلا

عندما يكون نشاط المعدة ضعيفا يمكننا تقويته من طريق تقديم طعام من نوعية طاقه شبه البرية  
مثل الحصر الطرية كالبيض او القاسية مثل المعطين... ولله لان الطاقه نسي تعدى المعدة هي طاقه شبه  
الترية





## فصل في علاج أمراض القلب في البحر

### ١- الكبد والمرارة:

#### أ- سبب يندرج في قائمته (العين):

- (١) الأومبوشي (رقم ١١١) تناول قطعة واحدة من الأومبوشي لمدة عدة أيام
- (٢) أوم - شو - كورو (رقم ٢٤٥) تناول فتجان واحد في اليوم ولعدة أيام

#### ب- سبب يندرج تحت قائمة (اليافع)

- (١) أضف عصير التفاح إلى مشروب الكورو (رقم ٢٤٧).
- (٢) أضف ملت الشعير (لا غسل الأرز) إلى مشروب الكورو (رقم ٢٤٦).
- (٣) صب شاي الباشا الساخن على أوراق الثيرو وناول الأوراق وشرب الشاي (رقم ١٢١)
- (٤) حل الأرز أو خل ثمرة الأرم (رقم ١٢٢، ١٢٤).
- (٥) التفاح المطهو أو المشوي بالمرن
- (٦) الكراث الطازج (رقم ٣٩) مصاف إلى حساء الميرو أو طبق الحصر.



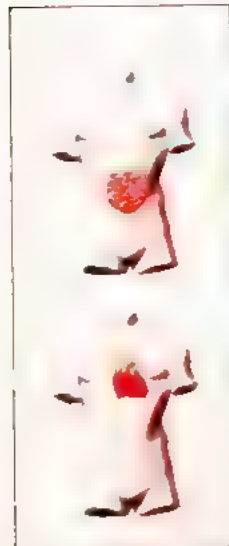
### ٢- المعى الدقيق والقلب :

#### أ- سبب يندرج في قائمته (العين):

- إذا كان سبب المتاعب يندرج في قائمة (البر) فمن هذه الإصابات تساعد في علاج هذه المتاعب عندما تؤكل لمدة ٣ أيام أو أسبوع
- (١) التماري - باشا أو عوماريو - باشا (رقم ٢٠٦ - ٢٠٧) لا تمن إعداد هذا المشروب بالطريقة الصحيحة صغ أولاً صلصه صوبا التماري أو العوماريو في المنجان ثم صب عليها شاي الباشا.
  - (٢) شاي الأومبوشي (رقم ١١٩) صغ ثمرة الأومبوشي في المنجان ورشها بقليل من صلصة صوبا التماري ثم أضف شاي الباشا الساخن
  - (٣) رن - شو (رقم ٢٠٩)، تناول فتجان في اليوم لمدة حوالي ٤ أيام.

#### ب- سبب يندرج تحت قائمة (اليافع):

- يؤدي هذا السبب غالباً إلى الإصابة بالآزمات القلبية والتصبعة هي
- (١) عصير التفاح المغلي أو المسخن (رقم ٢٥٥).





#### ٤. الرثة والأمعاء الغليظة

أ - سبب يندرج في قائمة (الين):

(١) جذور اللوتس مع الكورو (رقم ٢٤٨).

(٢) العوماريو مفيد جداً في هذه الحالات (رقم ١٠١)

(٣) مسحوق الأومبوسني المحمص بالمرر (رقم ١١٢) مفيد في هذه الحالات.

يصنع من خلط، بعضاً من هذا مسحوق مع الماء الساخن أو الشاي الساخن واشربه لأن له فاعلية كبيرة في علاج متاعب الجهاز الهضمي بما في ذلك الدوسيطاريا أو حمى التيفوئيد، تستخدم هذه الوصفة لمدة ٣ إلى خمس أيام كحد أقصى

ب - سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ)

(١) قطع الدايكون وأصف اليه لربحليل وصلصة صويا النماري (رقم ٢١٥) يمكنك تناوله هكذا أو بعد أن تصيف إليه ماء ساخناً ويخلطه به واشربه

(٢) أعذ عصير جذور اللوتس (رقم ٢٢٢) اشرب جذور اللوتس الطازجة ثم اعصرها باستخدام قلمة من القماش الجني حتى تحصل على ملعقة صغيرة أو اثنين من عصارة هذا النبات التي يمكن تناولها بعده طرق

- اشرب السائل كما هو

- اشرب السائل بعد تحليلته بإضافة قليل من مشروب الأرز.

- اشرب السائل بعد إضافة شاي ساخن أو ماء ساخن.

#### ٥. الكلى والمثانة:

أ - سبب يندرج في قائمة (الين):

(١) بهارات التكا (رقم ١٠٥).

(٢) شيو - كومبو (كومبو مطهو في صلصة صويا النماري) (رقم ١٠٧)

(٣) مشروب بقول الأزوكي مع قليل من الملح البحري (رقم ٢٢٧).

(٤) مشروب الماصولياء السوداء مع قليل من الملح البحري (رقم ٢٣٨).

ب - سبب يندرج تحت قائمة (اليانغ)

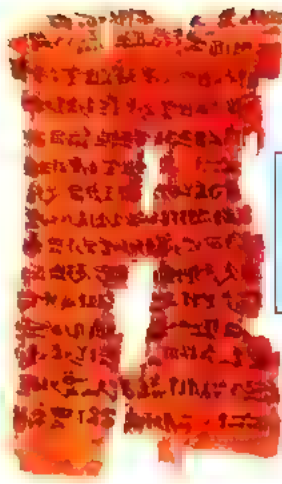
(١) الدايكون المبشور مع النوري المحمص المهروس والمعت (نصف إلى ورقة كاملة) يخلط ويضاف إليهما قليل من صلصة صويا النماري ثم يُصب عليها الماء الساخن أو شاي البانشا الساخن ثم يشرب.

(٢) مشروب الكومبو (رقم ٢٢٩) أو مشروب الكومبو - شيتاكي. يمكن إضافة بعض نقاط من صلصة صويا التماري لإكسابه طعماً مقبولاً



# الطب التقليدي الشرقي





## بالأعشاب والمعادن

هي لشرق توحيد عبارة تقليدية متداولة ذات معنى عميق وهي دين كانو هوتو (Den Keno Hoto) حيث:

دين Den: تمنى إلى أسفل، المتوارث من جيل لآخر

كا Ka: منزل أو أسرة

نو No: من

هو Ho: كنز.

تو To: السيف.

يمكن أن نترجم هذه العبارة حرفياً كما يلي، سيف اثري تتوارثه الاجيال من جيل لآخر هي العائلة، وعادة ما يخبأ هذا السيف في مكان سري بالمنزل كالكبر الثمين وبأدرا ما يستخدم، وبما مرة أو مرتين في الحياة ولا يسئل هذا السيف الثمين من غمده إلا في المواقف لخطيرة، وهو سيف حاد هريد وإن لم يحسن استخدامه نعم الموصى ولذلك يجب أن يحتفظ به شخصاً في مكان أمين

وهي طلب لشرقي تحلل الأعشاب والمعادن ذات المكانة والاحترام لأشياء بالحدود والحرص وبصمة عامة ليس هناك حاجة إلى الأعشاب أو المعادن لعلاج الأمراض الحادة أو أمراض بقلب أو السرطان بل يكفي لطعام لعدائي مع إعادة تغيير طريقة الحياة كإصلاح ولكن قد يتعرض بعض المواقف بالحرارة يحتاج إليها للعودة إلى الأعشاب والمعادن كما في حالة الضرورة وعند بعض المصدرة على الهضم على الرغم من ذلك فقد سئل لاس أخيراً، معنى هذه العبارة وأساساً استخدام العلاج بالأعشاب والمعادن وهذا يؤدي إلى اضطرابات وصعوبات ويبدو نود أن نعرف الناس بمبادئ وقواعد الطب الشرقي

إن المعرفة التامة بطب الأعشاب الشرقي يتطلب سنوات عديدة من الدراسة ولكن بمجرد دراسته (لبن، و) (اليانغ) يتضح لنا هذا العلم ويسهل علينا درسه.



# الاعشاب

١- يجب ان يحتار المواد المفعالة التي ليس لها آثار جانبية على الإطلاق ويمكن ان تعبر عن اطبب تشرفي بين ثلاثة انواع من الادوية وهي

(أ) الدواء ذو المخرقة العليا او جو. ياكو JO-Yaku جو تعني «مستوى أعلى» وياكو تعني «تدوي» وهذا الدواء له فاعلية كبيرة بدون أية آثار جانبية

(ب) لدواء ذو المخرقة المتوسطة او شو. ياكو



Chu-Yaku شو تعني «مستوى متوسط» وهو نوعية قد تنسب أحيانا لبعض الآثار الجانبية وهو حذره الشخص او حسب الموقف بصفة

٢- الدواء ذو مخرقة الدنيا و جي. ياكو. جي. Ge Yaku تعني مسؤو ادس» أي هذا الدواء يؤثر في علاج الاعراض ولكن له آثار جانبية ولقاءه الأساسية هي ان تحاول للحصول على الدواء ذو المخرقة العليا عند اللجوء الى التدوي بالاعشاب

٣- احذر مواد سبوت يحصل عليها مثل الاعشاب والحشائش والمعادن ومواد اخرى هي سامة لمحيطة بنا وهذا مبدأ اقتصادي وببتي

٤- يجب ان يصل الى س. وهم صحتي لهذا (الين) و (اليانغ) قبل استخدام الاعشاب والمعادن كعلاج القاعدة ايضا على (الدواء ذو المخرقة العليا الذي ليس له أية آثار جانبية

٥- الحقيقة ان أية مادة يمكن ان تتحول الى دواء يد ما همما لمعدى الاساسه ل (الين) و (اليانغ)

انواع المواد المستخدمة سوف تصبح بنا من خلال الأمثلة التالية من الممكن تحويل اية مادة الى دواء بشرط ان يصرن هذا باسمهم ل (الين) و (اليانغ) وما هذه الأمثلة الا قليل من الاف الأمثلة الموجودة بالفعل



## ١ النباتات

### ٤٠١ - نبتة الفاديل او نعمة الصباح (Ipomoea Purpurea)

حلت ٣ غرامات من البذور والأوراق وهم عليها وشربها وهذا المشروب يستخدم

- كشرية (مدر فوى)
- لتقليل تورم الساقين أو البطن نتيجة لاحتباس الماء
- لعلاج النقرس و بروتانيرم أو التهاب المفاصل
- يمكن طحن الأوراق في سب نعمة صباح بحافه وعصرها : عدد لحد بهذه بصرة لابطال معول السموم الناتجة عن لدغ الحشرات

### ٤٠٢ - نبات اذان الجدي السناني (Plantago lanceolata)

ينمو هذا النبات في كل مكان ويحصل ان يحفف في الظل بعيدا عن ضوء الشمس المباشر  
فم يعنى ١ - ٢ غرام من لسب المحمص ونبوا هذا مشروب ذو الفاعلية لكسره يساعد في علاج



- ارمات الكرو والسهال الديكى
- أمر من الكلى
- لتبول اللاإرادي
- تضاع
- مراض المنب
- لامسك
- مراض الحفص
- تقوية الحيوية
- البواسير
- امراض العيون بصفة عامة
- مراض النساء بصفة عامة بما في ذلك الام البطن بعد الولادة
- تسوس وأوجاع الأسنان





### ٤٠٣. نبات العروقي (أبرة الراعي)

نبات العروقي (برد رعي) *Geranium maculatum* [يسمى كذلك لعروقي سرى وهدم عرب] يحصد هذا النبات في شهر يونيو/ تموز أو أغسطس. أما عندما يتفتح زهوره، حصد النبات ناعمته في محل ثم يعلو ٣ غرام من النبات المجفف وتناول مشروبه، هذا المشروب مفيد

- في وقف الإسهال أو علاج الإمساك حيث أنه يعيد حالة الأمعاء إلى طبيعتها

- علاج متاعب المعدة والأمعاء
- علاج نزلات البرد والصداع
- لالتهاب المثانة
- لالتهاب الخصية وخاصة الناتجة عن مرض السيلان
- لالتهابات الرحم وهفارات المهبل
- لزيادة الحيوية العامة للجسم



### ٤٠٤. ثمر البرسيمون أو الكاكي

يعرف أيضاً في لبنان وسوري باسم «الخرمة»

- يعيد البرسيمون (*Diopyros kaki*) النية في علاج
- متاعب القلب الناتجة عن مرض البري بري.
  - ألوقاية من تصلب الشرايين.
  - علاج الصداع نتيجة تناول المشروبات

أما البرسيمون، المحض فهو مفيد لإبطال مفعول السموم الناتجة عن تناول الأسماك أو المأكولات البحرية ويميد كأس زهرة ثمرة الكاكي في وقف الكحة وكذلك الفواق حاروفة، قطعه جيداً ثم اغله وتناول مشروبه



## ٤٠٥ - نبات الجنسغ

وهو نوع من الحور البري ينمو في أعماق  
الماطو تحليه و الحسغ الأصلي ناهض ومن  
ومن صعب الحصول عليه من الحسغ  
سواهر في الأسوق فهو مزروع وليس برية  
عندما يحمص نبات الحسغ يصبح شديد  
( يباع ) ويمكن علي مفع ر صين منه وسوا  
مشروبه الذي يجعل اجسامنا تتفق مع خصائص  
( الباع ) ولكن احذر من تناول جرعة مفرطة  
حتى لا يصب الحسغ يتفكر شديد فحشا  
لصبا والآ عنة الدموية بالاعراض ويصبح  
بمنس صعبا ويصبح يحسم كله بادر ولا  
يصبح به لمرضى القلب

رنا نطن محطش ن كبر من شعوب  
شروق الأقصى يكبرون من ستخدم نبات  
الحسغ ولكن احصقه ن ٢٥ منهم لا  
يستعملونه بذاطوا حذيقهم ولا يلحا لاسعد مه  
سوى عدد قليل حذا من لاس عدها يصحون  
مرضى ويصحهم الطبيب يساولة لمره  
محدوده ويعرض علاج ماعب محده

في نظام لماكروبيوت بعداني سخدم  
نبات الحسغ مع شاي مو " mu tea " وهي هدا  
لشاي توصع بسية من نبات الجنسغ متوارنة مع  
غيره من الأعشاب ولذلك فهو لا يشكل خطورة  
حتى إذا شربنا شاي مو كل يوم





## الحيوانات

٢

في نظام الماكروبيوتك صدر للحيوان الذي يستخرج حيوانه من ثوبه من كبر من الحيوانات لها تأثير طفي ويمكن استخدامه كدواء وهذه بعض الأمثلة من بعض مصادره يعرفه حسانا التي توضح كيف ولماذا كانت الحيوانات تستخدم في طبب لسرعي لتفسيدي

### ٤٠٦ - سمك البطلينوس

يمكن حذر لحم سمك البطلينوس في فرن حتى يصبح مسحوقا سودا يصبح ينمو هدا مسحوق

- لتنشيط القدرة الجنسية
- لعلاج اللوردتين والتهاب الحلق في السرطان
- لتنشيط تكوين حليب الام

### ٤٠٧ - فشره الكركند

عصر الفشره اس حراره مرفعه ثم اطبخها تحصل على مسحوق سودا من نصف ملعقة اس ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع قليل من الماء مرة او مرتين يوم

يصنع بهذا في الحالات التالية

- الإصابة بالحصية أو ما يعرف بالحميرة
- التهاب بصدر حواش لصدر وأورام لدى
- أي أنواع أخرى من الأورام

### ٤٠٨ - الجبار

ليس لحيوان الجبار البحري عمود فقري من عظمه رحوه سفاهة فإنه يمكن تعريضها بحر هاشي الفرن حتى القرعشة ثم طحنها للحصول على مسحوق أسود مثل البورد يصنع بتناول هذا المسحوق في حالات

- بؤبؤ الرحم
- إفرازات المهبل
- التهابات الأذن الجارية
- الغمش الليلي ما يعرف عند العوام د الغمش الليلي
- الام في منطقة الحوض الرحم او المهبل او المصبي و الحصية

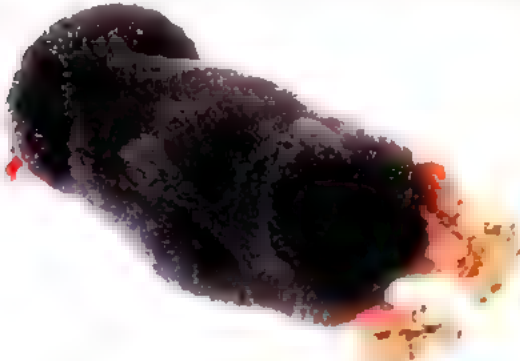




### ٤١٣ - الحلد

يستخدم الحلد من قس الأظفار الخشبي على الحوز النسي بعد صبده به بصر من بصره في درجة مرتفعة من حراره ثم يسحق حتى يصير مسحوقاً يوزن بالغرام كما هو - ه يستخدم بوضع ١٥ غرامات في اليوم. وهي الحالات التالية

- بصر - حه حره دو الحوز
- البصر النسي
- عا في حه
- حوز الأظفار
- ينزل للآ
- مسخه بصره
- مرض سلال
- البوسه
- مسخه حه سلسه بصره



### ٤١٤ - السقر

جميع السقر في عقلاء حه الآخر في لكامل حوز بصره لسقر بوزر حوز - حه عيدها نوحه حه عيدها بصره حوز ٣ غرامات من حه البوزر في حوز من ساق - حه ساق وهو مفيد في حالات • بصر لساق • البصر بعد بوزر • حه ان السقر بالحروج أو بالتبوي • بصر لاص • الحوز البصر • بصره حه الحوز حه الأطفال

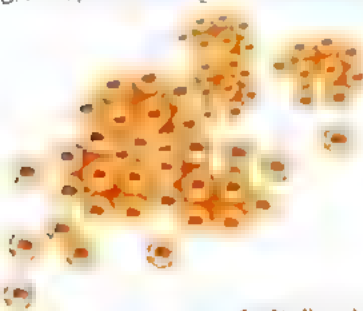
حذ علاج حه - اسقمنا سقر - كرو الحاحه البصر و لكن صبح اذا طببت بطربه لايين - باع بصر حه علاج دو حوز كبر

## المعادن

٣

### ٤١٥ - اللؤلؤ

يطلع من اللؤلؤ الطبيعي قطعه صغيره باستخدام شفره الحلاقة كي يحصل على ١ - ٠.٣ غرام من المسحوق يمكن تناوله مع قليل من الماء أو الشاي تغطي هي الحالات التالية



- لعمية الدم من الدهون الحيوانية او لاطعمة الدهسية ذات سببه عالية من الشحوم
- لمعالجة مراض الكلى (بفضل قدرته على يظهر الدم من سهون والشحوم المذكورة علاه)

## ٤١٦ - الذهب والفضة

- هي لهند كات شرائح الذهب او لعمسه تتمم للصيوف من انبلاء وبالطبع كات هذه شرائح رفيعة جداً الى درجه يمكن للاسنان ان يمتصها و كان يسود لاعتقاد بان هذه لشرائح يسمر بما بين
- لها اثر مهدئ. • تتمتع في علاج الشخصية العميقة. • تساعد في شفاء متاعب العيون

## دمج العناصر والمكونات



في الطب الشرقي التقديسي، كان يستخدم احياناً عنصر بمفرده (عشب او حيوان او معدن) كدواء ولكن بعض الأمراض قد تتطلب دمج عدة عناصر وبعض الاعراض الاخرى يحتاج الى خلطة معينة ومركبة للوصول الى الفاعلية المطلوبة ولذا، يحتاج الطبيب القائم بالعلاج بالأعشاب الى المهتم والفضطة كي يحسن اختيار واعادة هذه العلاجات. ولكن يوجد ميذاً وقاية عامة وهي

كون - شين - سا - شي

(الملك - الوزير - المساعد - الخادم)

اذا أردنا أن نعد سواء نحب فائمه (الين) هجب ان يكون العنصر الاساسي الداخل هي تكونه (ين) ولكن ليس بمفرده بل نحن في حاجة لاصافه عقد و صغير من (يانغ) كي يساعد (لين) في اداء معوقه يمكنه تجربة ذلك بتناول بطيخة هسجند، ست سميع بطعمها نحلو اكثر ناصافه قليل من ملح إليها الذي هو (يانغ) حيث ان استعمال (لين) مع (يانغ) قليل يصح هسس كما يمكننا اصافه مصدر صئيل من (الين) ومقدار صئيل من (ليانغ) إلى هذه التركيبة لنحصل في النهاية على سواء يدرج تحت فائمه (الين)



ويمكن بسهولة تعبير سبب هذه المكونات وبالنبط نفسه يستطيع ان يعد دواء سدرج تحت فائمه (ليانغ)



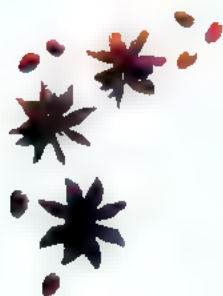
ويرجع إلى الطبيب المتخصص في علاج الأعشاب تحديد انواع المكونات الداخلة في اعداد الدواء وفقاً لخبرته وحكمه على حالة المريض وما يحتاج إليه لتعقيق الشفاء

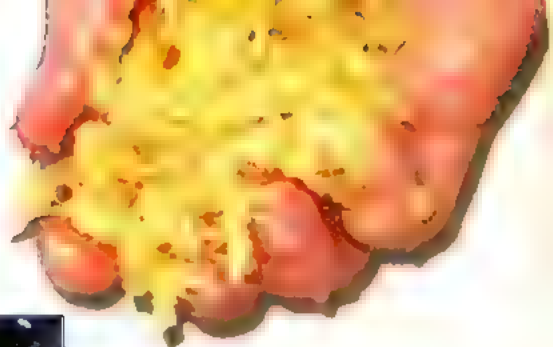




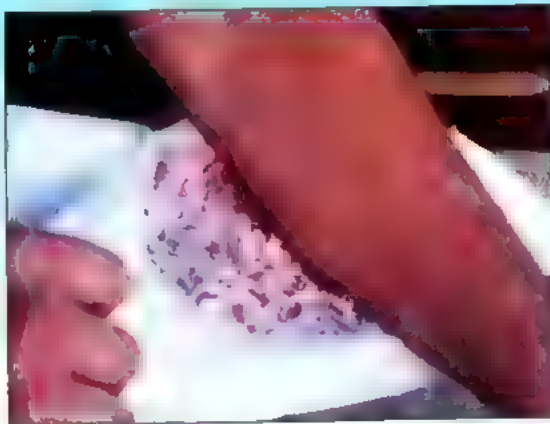
القسم الثاني

# العلاجات الماكروبيوتية الخارجية





# الكمامات واللزقات



توضع الكمامة وهي عبارة عن قطعة من القماش (مصنوعة من الكتان أو الملايل) على موضع خارجي من الحسد يتم غمسها في سائل ثم عصرها، منها ما يكون ساخناً ومنها ما يكون بارداً.

واللزقة أو الكمامة اللاصقة، تتكون من خليط ناعم عيني رطب شبيه بمادة لاصقة يتم نشره على سطح الجسم (لزقة) أو يوضع بين

طبعتين من الكتان أو الشاش أو مناشف أو المؤسدين ويوضع على سطح الجسم (كلرقه)

وأما المرية أو الحشوة فتحتوي مادة أكثر صلابة توضع داخل قطعة من القماش أما إذا كانت هذه المادة سائلة فمادة ما توضع في كس من المطاط وتسمى عندئذ (قرية)

## ٥٠١ - كمادة الرنجبيل او صمادة الرنجبيل:

### المحتويات والادوات

- جذور رنجبيل طارحة. والحصول عليها اليوم ليس بالأمر العسير فهي توجد في محال الأطعمة الطارحة ومحال السوبرماركت، فإذا اشترت كمية كبيرة منها فالحاصل بحريتها كالتالي قم بدفعها في زمل حاف داخل اصيص الزهور على سبيل المثال. احفظ هذا الوعاء في مكان بارد جاف. وبهذه الطريقة تظل جذور الرنجبيل طارحة لوقت طويل. فإذا لم تستطع الحصول على جذور الرنجبيل الطارحة فاستعمل مسحوق الرنجبيل

- وعاء كبير وثقيل ذو عطاء ينقي أن يسع الوعاء على الأقل ٤ ليتر من

لسائل وينبغي أن يكون الوعاء معقراً بحيث يمتلئ بماء محتوياته ساحبه. ولذا يوصل استخد م وعاء مصبوع من الفخار مطلي بمادة الإيثاناميل (فخار محروق)

- ٤ ليتر من الماء

- ميشرة ويوصل استخدام ميشرة مصبوعة من الصيني او البورسلن

- منشفة حمام كبيرة وسميكة

- منشفتين أو ثلاث من مناشف المطبخ الأمغر حجماً.

- كيس قطني صغير يمكن اغلاقه بأحكام من طريق حيط سم حياكنه من الداخل اصبع حد الكيس بمسك واستخدمه فقط لتحضير ماء الرنجبيل فإذا لم يتوافر حد الكيس فستحتاج الى منشفة قطعية صميرة او قماش الحن وحليط او بعض شرائح المطاط (قمار من المطاط) - جرائد قديمة أو قطعة من البلاستيك (ككيس مطبخ).



أحضر ٤ ليتر من الماء ثلثه هي وعاء مطلى هم في الوقت نفسه بعمل بعض جذور الرنجبيل الطارحة. وعليك اذله البقع السوداء ولكن لا داعي لتقشير الجذور ثم انشر الجذور بحركة دائرية ولا تفعل ذلك من أسفل إلى أعلى لكي تتعادي تراكم حيوط الرنجبيل على سطح الميشرة

لتحضير ٤ ليتر من ماء الرنجبيل تحتاج إلى ١٠٠-١٤٠ غرام من الرنجبيل المبشور ولا يمكن معايرة هذه الكمية لأن التركيز المطلوب من ماء الرنجبيل قد يختلف من جهة، ولأن بعض الجذور تحتوي على عصارة أكثر من غيرها، من جهة أخرى إذا لم تستطع الحصول على جذور الرنجبيل الطارحة فاستخدم من ٤٠-٤٠ غرام من مسحوق الرنجبيل لكل ٤ ليتر من الماء ثم قم بلف الرنجبيل المبشور أو (مسحوق الرنجبيل) في كيس. يقوم البعض بوضع الرنجبيل مباشرة في الماء الساخن ولكن عدم فعل ذلك يعد أكثر يسراً وسهولة وأماناً وتميل جزيئات الرنجبيل إلى الالتصاق بالبشرة مما يسبب تهيجاً



حاداً بها بلك تكيس الصلطي ثم صغ داخله الرنجيل المشور (أو مسحوق الرنجيل)، أغلق الكيس بإحكام. إذا لم يكن لديك هذا الكيس صغ الرنجيل في وسط قطعة قماش قطعية رطبة. وفي وسط قطعة من قماش الجبس شائنة أو ثلاثية الطبقات قم بطنى الحواف لتنتج عن ذلك كيس صغير ثم اغلقه بحيط أو شرنجب من العطاء ولا تشد «رطب» القماش بإحكام شديد حول الرنجيل بسعي برك مساهمه كاهية هي الداخل للسماح للماء بالتدور في الحصى بأكمله ويتبعى أن يكون الماء عندئذ في مرحلة الغليان وقبيل همل أي شئ آخر. قم بإطماء اللهب حتى يعلو الماء برقى. الرجاء ملاحظة أنه منذ تلك اللحظة وصاعدا ينبغي سواء عند تحضير الرنجيل أو عند وضع كمادة الرنجيل أو إعادة غلي ماء الرنجيل، عدم الوصول بالسائل إلى درجة الغليان بالكامل. عند نقطة الغليان يتم سريعا تدوير المحتويات الشطلة لماء الرنجيل والأمر أكثر العطاء. فإذا كنت تستخدم الرنجيل المشور الطارح فمليك عصر الكيس جيداً في الوعاء قبل إلقائه في الماء الساخن ثم قم بتغيير لعطاء ترك الماء يجيش قليلاً لحسن دقنق. وسيداً «لسائل» في اتحاد لون مائل للأصفر وعلى ذلك مسباحدي في إطلاق رائحة قوية للرنجيل. د. ثم يحدث ذلك فاعصر الكيس فوق الوعاء مرة أو اثنتين باستعمال عودين أو شوكة أو معلقة خشبية. اطحن اللهب عندما يصح السائل جاهراً وانزل الوعاء. وعندما تقوم بوضع الكمادات في ماء الرنجيل يميل إلى المرودة تدريجاً. ولكي تكون كمادة الرنجيل فعالة ينبغي أن توضع وهي ساخنة إلى حد ما. ولذا فقد يكون من الضروري إعادة تسخين الماء لعتره قصير أو قد يضاف إليه قليل من الماء المغلي. ويمكنك بدلاً من ذلك أن تغمي على ماء الرنجيل ساخناً باستخدام طبق كهربائي عند وضع الكمادة وبالرغم من رفضنا الدائم لاستخدام الكهرباء عند تحضير الأطعمة والمشروبات فإنه يمكن استخدامها في هذه الحالة.

### ماء الرنجيل:

يصير السائل جاهراً الآن للاستعمال في عمل الكمادات ولكن ماء الرنجيل يمكن استعماله كذلك في عدة أغراض غير عمل الكمادات - يمكن إضافته إلى ماء الاستحمام سواء لأحد حمام كامل أو حرتي حمام للورك أو اليدين أو القدمين.

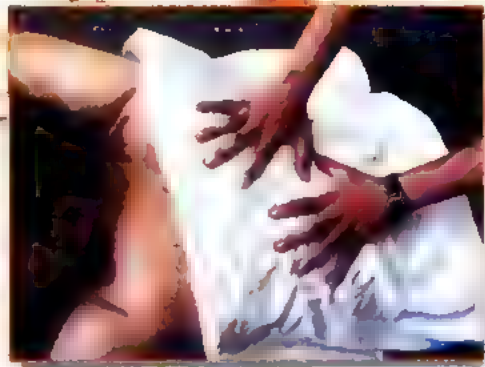
- يمكن استعماله لتدليك الجسم

ونقد تم وصف هذه الطرق فيما يلي

### استعمال كمادة الرنجيل

إذا كان الشخص الذي سيتم علاجه رافداً على الأرضية فاحذر أن تسكب ماء الرنجيل على أرضية خشبية فهي تدمر الخشب. ولتفادي ذلك صغ أوراق الجرائد أو البلاستيك على الأرضية. وينبغي على الشخص الذي تستعمل له الكمادة أن يرهق في وضع مريح ويتبعى تعرية الجزء الذي سيعالج من الجسم تماماً.





بالحرارة مفره اصول ولكن بحسب عادي ذلك لان فيه اطفال معمول كماده لرحيل من وقد يؤتى هي بعض الاحوال إلى زيادة حالة المريض سوء ويستصار لاحقا إلى الاستماسة في شرح ذلك وباستخدام هذه الطرق تستغل الكمادة ساحة من ثلاث إلى عشر دقائق ويوصى بعض الناس تعريض اثر الكمادة بالصبغ عليها بكتفا اليدين او عمل ثديك خفيف من خلال المنشفة التي توضع لتغطيه الكمادة. ولكننا لا ننصح بذلك فمن الغباء. ليس ذلك لصو أو الآلة المرسدين للمريض بعيد هو شعور مسقى الكمادة بانها لم تعد ساحة من تصع له اخرى. أو يمكنك ان اردت تحضير اخرى هور وضع الاولى ثم صنع لكمادة الجديدة عندما يكون جوده دون لاسطار حتى يبرد لاغنى يعني ذلك عمدا لك صنع كمادة جديدة كل ثلاث أو أربع دقائق

**مدة العلاج** يجب وضع الكمادات حتى يظهر على المريض لون حمراء كن ويستمر ذلك عادة حوالي ٣ - ٤ دقيقة ويعني ذلك ان الكمادات تتغير من ٥ - ٦ مرات ومن الضروري في بعض الحالات الاستمرار في العلاج مفره طول كسرا وقد يكون ٢ - ٤ دمنه كافيه لعلاج حاله مرضه ولكن ينبغي الاستمرار في العلاج مفره طول كبير لتخفيف الحالات الحادة كيونه لمرى وخرج حصوه من الكلية

**انهاء العلاج** ينبغي بعد العلاج شطف جميع المناشف جيد ثم تسيبها جفط بالمناشف منفصله عن مناسف اخرى ولا تسعملها الا عند استخدام كمادات لرحيل

وبعد مفره ماء لرحيل على علاج ساعتين أو ثلاث فقط هاد بعد لضروره الي حسيث أو ثلاث جلسات علاج يومي في لحالات الخطيرة عليك تحضير ماء لرحيل بطرح لكل جلسة ويمكنك في لحالات الأقل خطوره ان تستخدم الماء نفسه لعدة مرات في اليوم (لواحد ٢ ساعة) ولكن عليك تحضير ماء لرحيل جديد ليوم التالي لا تسعي عن ماء اليوم السابق بل قم بتجديدها ثم باصدها الي ماء الاستحمام او عمل حمام للقدم وذلك بمس القدم في ماء ساخن ماء لرحيل الساخن او الماء الساخن لعادي ثم اغسلهما بالماء قبل الذهاب للمراش فان ذلك يضمن نوم هاد





ويمكن كذلك استعمال ماء، لترجييل المسموم في اليوم -أنا- في صباح اليوم التالي مع غسل و تدليك الجسم بها وبعد ذلك مباشرة للعافية

### الفرض من كمادة الزنجبيل وطريقة تأثيرها:

يمكننا وصف الهدف الأساسي من كمادة لترجييل هو تنويه لمرء له موهبة وسو من الجسم هي مناطق الركود المصنعة، وعادة ما يظهر ذلك الركود في شكل له أو لهاب أو تورم وتصلب فإذا تحدثنا بلغة الطاقة يمكننا وصف الهدف من الكمادة كما يلي

تيسيط لطاقة مر كده في لمنطقة المصانة على نحو بسيط وإعاده إقامة عمله هناك بنطاقه تسكن فيه من حصة ومعطلة وبودي وضع قطع من لطايط أو لتلاسلت فوق بكماده إلى أعافه تبادل الطاقة بل قد يبرز في حالة سو عما يرد بجميها! ففي هذه الحالة تيسيط بكماده بظافة بوجوده بالجسم بكن سادها مع شبيه سم أعافه عن طريق المطاط أو بقبس والموس من معدة هي كمادة الترجييل هي

١. الحرارة الضديدة (أصح كثير) تعمل حر رة شديدة على توسيع لأوعية له موهبة (مرتل لحر رة شديدة مؤد لراكده ومن ع تيسيط حركة سويون مر كده وينت حر رة شديدة كذلك نحاح مر رة كذايت عر كفايت له موهبة، يعني في تكسر بنور بكماده ولتحر رة لشديدة كذلك ميزة الاحراق العميق للجسم

٢. وبه حال كمادة ترجييل يمكنها التأثير بعمو رة من الجسم حتى داخل لأعضاء الصلبة كالكلتيين والكبد أو داخل الرئتين

٣. الترجييل رطب (أصح حد) وإذا فانه يجرى بظليعه الجسد بسهولة (دلفد لاحظنا حبابا نحه لترجييل في بعض الشخص الذي عولج بكمادات لترجييل على الكليتين) وسبب طليعه الترجييل لرطبه أن فيه مواد الرأكده كالحامض و بركاضت له موهبة (وذلك يكون عامس لمر رة) ويريد الترجييل من معدل الدو رة الدموية لانه يعمل على توسيع الأوعية الدموية وترجييل رطب (أصح) بلعده ولكن هذه الرطوبه ليست مساوية للرطوبة مثلا ولذا فلا يسح عنها أثر بخاص (ياصح)

وسببه لهد الأمر لمر دوح فإن لسويون الكثيفه بالجسم تبدأ في السيال وتتحرك الرو سب بتفيله في لمحلل وشرح لسوائل الرأكده في التحرك مره أخرى وبصيرر الأسعة التي تم علاجها رطبة بظليعه وباعمة ومعداد بالدم المتعدد وذلك على نحو تدريجي ويعني ذلك أن الأسعة تتجدد وبصيرر بأعمة وشظلة بالبدن



والاسمى في معنى ان هذا الولد ار كده وكرهه قد بحث من سبوت حاسا اعد به قد به تحوي  
 فعاما على تكبر حد من اسوده احسن ب نده اسكره شخص واحسين - كلا مما يمكنه لاستفاده من كماده  
 من خيل ولكن معنى حى بى شخص مسمى ب تعبر من عارضا اعد به قد به ساول وحيث مكره سبوت  
 لسبوت فلا معنى دله ب جميع اشكال شخصه وكرهه سبوت ار كده بى سبوت عاده ب اعد به سبوت  
 شخصى ويكفا قد شخصى عن صوبه

قواعد الاستعمال:

- ١- يمكن تصنيف العديد من أنواع الالام الحادة أو المزمنة باستخدام كمادة الريحيل مثل لام. تريوميريم ولتهاب مفصلي ولام لطهوره لتفصيص (استبعاد المعوية والام الضف الح) بربوت حصوة لكنى ولام الاسى ونصلب الرقبة والمشكلات المشابهة اذ ارام الالم خلال لعلاج لاجب مناعه وضع الكمادات سيم فيما بعد يار حالات الامسى لا يصح فيها باستخدام كماده ريحيل ثانيا
- ٢- يمكن لكمادة لريحيل الاسراع فى عملية التحسن فى العديد من حالات الالتهاب والتهبات لكنى وغيره فى البروستات والتهبات المعوية (وتكن ليس فى حاله لرامه الدودة) وفى حاله الثور و الحمار



٣. لنخفف حالات الاحقان كالربو ويمكن الاستمرار في عمل الكمادة في حاله بونه الربو بفترة طويلة حتى وإن كان ذلك لماعات

٤. من الممكن أن تكون كمادات الرنجيل مفيدة للعابه لتحليل تراكمات الدهون المتصنعة و الثروستات والأملاح ومن أمثلة هذه التراكمات حصوات الكلى وحصوات المرارة والاكباس الذهبية ( كاكباس التدي والمبيص ) والأورام الحميدة كأورام الرحم اللبيبة غير الحبيبة  
فه مفيد جداً لمعالجة بوتر العضلات

٦. عند دمار الأسس يمكن لكمادات الرنجيل الأسراع في إعادة احياء المنطقة التالفة ولقد لاحظنا مثلاً المواد الحمة لكمادة الرنجيل في مرحلة ما بعد العلاج بالنسبة للعظام المكسورة

وعليك أن يدرك أنه رغم أن كمادات الرنجيل يمكن أن تكون كافية بذاتها للمساعدة في إزالة الأعرص إلا أنها تحتاج لدعم بأشكال علاج أخرى (مثل لفة الملماس «تارو») لتخفيف الآلام بشكل جيد ومستديم

وأخيراً نود أن نؤكد على عدم اعسار هذه الكمادات العامل الوحيد والأكثر أهمية في العلاج فيمكنها تخفيف الآلام بشكل فعال جداً إلا أنها لا تربل المسبب الأساسي للمشكلة

### موانع الاستعمال

أحوال لا نستعمل فيها كمادة الرنجيل

تم اكتشاف معظم هذه الأعراض المصادرة عن طريق لتجارب والخطأ ماداً فهمنا طبيعة كمادة الرنجيل فيما يتصل بالعامل الانعاشي (يانغ) والعامل السلبي (ين) فيصبح السبب في أن استعمال كمادة الرنجيل غير مناسب في بعض الأحوال

وكمادات الرنجيل في الواقع تتميز بالليونة الشديدة (يانغ جداً) فهي علاج موسع ساحر وبساعد الرنجيل الرطبة (ين) على احتراق هذه الحرارة أكثر وليس الرنجيل رطباً بما يكفي للعشاء على صفة (اليانغ) الذي يسهل الحرارة ولذا فمن الخطأ وضع كمادة رنجيل على مناطق الحميم وهي مواضع تتسم بأنها جافة

١. لا تضع أبداً كمادة الرنجيل على منطقة الخ (فانخ حساس للغاية (يانغ) ومن المسموح به في حاله الصداع المسبب عن التهاب الحيوب الانفية مثلاً استخدام كمادة الرنجيل حميمة على منطقة لوجه أو استعمال ماء الرنجيل الدافئ في شكل عملية تدليك للوجه.

٢. لا تضع أبداً كمادة الرنجيل على أجساد الأطفال الرضع أو الطاعنين في السن (فكلاهما شديد الحساسية (يانغ)).



- ٣- لا تقم أبداً بوضع كمادة الرنجيل على الحرق الأسفل من الأمعاء عند إمرأه حامل بهذه المنطقة تكون شديدة الحساسية (يبلغ كثيراً) خلال الحمل.
- ٤- لا تقم أبداً بوضع كمادة الرنجيل في حال التهاب الرائدة الدودية أو على الرئة المصابة بالتهاب رئوي. فكلتا الحالين نتجمن في المصام الأول عن استهلاك اطعمة شديدة الحماض (بائع كثيراً) كالبحوم والبيض والدواجن والحليب.
- ٥- لا تقم أبداً بوضع كمادة الرنجيل عند ارتفاع درجة الحرارة والحمى (شديدة السخونة) فيجب أولاً ان تحاول خفض الحرارة.
- ٦- و حيراً من المهم إلى أقصى حد ان تذكر ان كمادة الرنجيل يسمى الا توسع أبداً لأكثر من خمس دقائق على ورم سرطاني (هنا كان لذلك أن نحدث على نحو متكرر فسيؤدي الى تصعيد عملية الأيض وهي عملية بناء البروتينات والسكريات الكيميائية في الخلايا الحية وإزاد حركة الخلايا السرطانية وسبغة لذلك قد يعمو الورم و ينتشر الخلايا السرطانية ومن ناحية أخرى هلا صور من وضع كمادة الرنجيل على منطقة مصابة بالسرطان لسرة نقل عن خمس دقائق. وقد يكون ذلك ضروري أحياناً (أنظر لرقعة التلقاس، رقم ٥٠٣).

## كمادة الرنجيل

## مزاي

- ١- علاج شديد الماعلة تم استخدامه لألاف المئين في الطب الشعبي في بلاد المشرق. حربه على نفسك أو على الآخرين وستدرك مدى قوته.
- ٢- لا يتطلب ذلك العلاج وجود مختصين ويمكن إنحازه عن طريق التدليك على طريقة شياتسو Shatsu والوخز بالإبر والكلي الخ... ولكن هذه الطرق تتطلب وجود مختصين.
- ٣- تصدر عنها نتائج سريعة نسبياً.
- ٤- امة، فليس لها آثار جانبية على النقيض من أدوية كثرة ولكن لا تنس دراسة موانع استعمال كمادة الرنجيل
- ٥- رخيصة الثمن مقارنة بالأدوية الأخرى.
- ٦- ورغم أننا نصف هذا العلاج بأنه مخفف للأعراض إلا أنه أهل فعالية من عدة أدوية مريلة للألم. وكما يتبين سابقاً فإنه يمكنه تخفيف الحالات الأساسية.
- ٧- تعمل كمادة الرنجيل على إعادة تقليد العلاج الأسري، فهي طريقة مثالية للمعابة في إظهار الحب والرعاية بين أفراد الأسرة. فهي تمنح الأسرة شعوراً قوياً بالرصا لكونها قادرة على مد يد العون. ويشعر المرضى بأنهم حقاً محل رعاية.



## كمادة الزنجبيل

## عيوب

- ١- يعتبر هذا العلاج معقداً اذا ما قورن بالأفراص التي تبذل عن طريق المم رغم أنه أقل تعقيداً بكثير من الراحة على سبيل المثال.
- ٢- ستعتمد فاعليته على المدى الطويل إن لم يصحبه تغير مستمر في نظره إلى الحياة وأسلوبها.

## التكرار والمدة

- يعتمد ذلك كلية على الحالة التي يتم علاجها.
- تكفي لبعض المشكلات لحادة (كتصلب الرقبة) جلسة علاج واحدة غالباً كل يوم مدة يومين إلى ثلاثة أيام.
- يصطر أحياناً بالنسبة للمشكلات الحادة المصحوبة بموجات بالألم (كثوية حصوة كللى) أن يصع الكمادات لساعات.
- ينبغي في حالة المشكلات الحادة كالتهاب المرارة عمل جليتين إلى ثلاث جلسات علاج يومياً وذلك لعدة أيام.
- بالنسبة للمشكلات المزمة كوجود لأكياس المصائب، ينبغي وضع الكمادات كل يوم لعدة أسابيع وربما لشهور بحيث تكون الكمادات موضوعة في صف
- بالنسبة للمشكلات المزمة كالأمعاء الضعيفة (كمشكلات لكيد المزمة) يمكننا وضع الكمادات لثلاثة أو خمسة أيام ثم التوقف لعدة أيام ثم وضعها مرة أخرى لثلاثة إلى خمسة أيام ثم التوقف وهكذا.

## بدائل لكمادات

## الزنجبيل

يمكن استبدال كمادة الزنجبيل بلزقة لخردل (رقم ٥٠٥).



## ٥٠٢ . لزقه الملقاس

القلقاس نبات اسمه لعلمي Colocasia esculenta

يستعمل عساقيه او درناته الشبيهة بحذر البطاطا، يمو في مناطق الحاره ويطلق الافرقه عليه اسم تاو و يطلون عليه في

الهند سمه اسي Alpi وفي اسبان سمه سانو مو Sato Imo (طماط الحموا) وفي عصقه يكاريني اسم مالانجا ويوني Malanga and Yautia

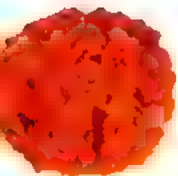
يمكن الحصول على شكل عدسه من هذا الجذر في المنحدر وجميعها له ورق كبير الحجم شبه اوراق نبات الرواد (وهو عشب من المصليه الطماطيه)، بينما تنمو جذوره في دوائر وبتوكل نباتات لقلقاس، ويمكن استعماله لصنع خساء لبيرو واليخني والستوك واليمسور الخ وهي حار هاد في يصنع من جذور - القلقاس - طبق لذيذ يسمى بوا Boi

## المكونات والادوات

درنات القلقاس كفي يستخدم للاعز من لطيفه الجذر يحصل على درنات الاصغر حجمها والكثيره شعير لا تشتر سوى الثما التي تبدو طارحه ويمكن ان يجدها في محلات بيع الاطعمه انصبيه هاد لم يسطيع الحصول على جذور بارو طارحه فحالي الحصول عليها حافه وعادة ما يسمى مسحوق لسي Alpi ويسمىها جوج وشاو في حد كتبه نتج المخبف وسم بعد هذا المسحوق عن طريق تحميه الجذور وعصرها حتى يصير مسحوقا ثم خيطها بمسحوق الرنجيل بنسبه عشره بالمائه ويمكن تحضيرها بمصمت كذلك ويبدو من خلال خبرتنا ان العديد من نوع هذا المسحوق لسي تختلف جودتها من نوع لآخر توجد في الاسواق وقد وجدنا البعض اثارا طسيه صغيره والبعض لآخر اثارا قويه وعالب الاعلى سعر يكون هو اثارا كجذور القلقاس طارحه ولا عدد الرقيقه نحن بحاجة لسي

مشتمه فطفيه وقطعة من فماش الحبي - صماده - دقيق اسن مسحول - رنجيل طارح او مسحوق

رنجيل - مبشره





## تخصير لرقعة «عجينة» القلقاس :

اغسل حدود الملماس وابرع القشرة المتشعة. لا نفضرها تقشيراً عميقاً قم بعناية بششر الحرة الأبيض الداخلي من الجذر. عليك أن تحصل على لرقعة رطبة ولرجه ورقيقة. تأكد من استخدام مبشرة ناعمة وليس مبشرة بطاطا كبيرة. تذكر أنك لا نضم بطهي طين من الباطاطا فإذا أصبحت اللرقعة رطبة للغاية فننصطر لاصافه بعض الدقيق الأبيض ونحن بمصل استخدام الدقيق الأبيض لأن له قوة ماسكه حامية تنوق دقيق القمح. لا نصف من دقيق الدرة ما يريد عن الحد المطلوب ونسعي ان نطل اللرقعة رطبة إلى حد ما. فإذا أصمت من دقيق الدرة ما يريد عن الحد المطلوب فيمكنك عدتد جميعه مرة أخرى ببعض الماء البارد. ويسعي ان تكون اللرقعة متماسكه ولها كثافة الطين و الاسمب الرطب

والآن أصف بعض الرنجبيل الحام المبشور أو بعض مسحوق الرنجبيل وعليك الحصول على كتلة مكوّبة من جذر القلقاس بنسبة ٩٠ - ٩٥٪ ورنجبيل بنسبة ٥ - ١٠٪. لا تنس خلط الرنجبيل بالقلقاس خلطاً جيداً وقم في حالة استخدام مسحوق ألبى Alpi بتحميف المسحوق بالماء البارد حتى تحصل على الشات المطلوب.

قم بعد ذلك بششر هذه العجينة على قطعه من منشفة قطنية رطبة أو قطعه من فماش لحس الرطبة أو على بعض طبقات من الشاش. ولكن سماكه الطبقة حوالي ١,٥ - ٢ سم وتعتمد كتلة اللرقعة المستخدمة ناطمع على حجم المنطقة التي سيتم علاجها وعليك أن تدرك أن اللرقعة ينبغي ان تغطي ما حول المنطقة المصابة

## تخصير لرقعة «عجينة» القلقاس :

من المفيد قبل وضع لرقعة القلقاس أن نضع كمادة الرنجبيل من ثلاث إلى عشر دقيق (ويعتمد ذلك على الموقف العلاجي) وعندما تفعل ذلك قم بوضع اللرقعة حتى تكون موصلة بأسشره اتصالاً مباشراً يعني ألا يكون هناك فماش يحول بين اللرقعة والبشرة ويمكنك أن تضع فوق تلك اللرقعة قطعه من الفماش. ويمكن إذا دعت الضرورة ربط مكان اللرقعة بصماده واتصال حراره لرقعة المباشر بالبشرة هو أحد العوامل الهامة في العلاج. ولذا فمن المفصل عدم التحول أكثر مما ينبغي أثناء العلاج. فالحركة عادة ما تجعل اللرقعة تفرق أو تنفصل عن البشرة.

اترك اللرقعة في موضعها من ساعتين إلى أربع ساعات كحد أقصى. وخلال هذه المدة تؤتي لرقعة القلقاس أثرها. ولن يعود لها أثر بعد ذلك الوقت. فربما تجف اللرقعة بعد هذه المدة ولن تكون فعالة وهي على هذه الحال. فإذا بدا أن اللرقعة ستجف قبل هذه المدة فعليك إزالتها. ولكن إزالة اللرقعة وهي جافة قد تكون مؤلمة إن كنت قد وضعتها على جرح مشعر. وفي هذه الحالة قم بوضع الماء الدافئ على الكتلة



الحاجة حتى نصير رطله مرة أخرى وعليك بعد إزالة اللقطة غسل البشرة بالماء الدافئ ويسعى حياناً اتباع هذه اللقطة كمادة إنجنيح جديدة قم بذلك عندما تأخذ لرقه القلقاس في حدث شعور بعدم الراحة في نهاية فترة وصنها على البشرة أو عندما تصطر لوضع لرقه قلقاس جديد وعليك بعد لعلاج غسل جميع المباشف المستخدمة جيداً وتنظيفها.

### الخطوات والتحديثات :

- ١- هذه اللقطة بارده، فلا تستخدم ماء الدافئ بدأ في تحصيلها، لأنها ستكون غير ذات جدوى
- ٢- عندما تدعو الضرورة لاستخدام اللقطة عدة مرات أو باستمرار فإن الرخص عالمياً ما يشكو من درودتها وقد نر لها غير مريحة أحياناً لهذا السبب، ويسمح في هذه الحالة بوضع مباشف دافئه حافه أو ملح حاف ملصوف داخل مشمة فوق اللقطة، وقد يمكنك كذلك إزالة اللقطة من أن لآخر لوضع كمادة رنجيل للمريض
- ٣- لا تغط اللقطة بالبلاستيك، فقد يسبب ذلك ضرراً بالغاً كتقرح البشرة
- ٤- تأكد من أن اللقطة متصلة بالبشرة اتصالاً مباشراً وأنها تظل كذلك.
- ٥- ولكن بعض الأشخاص، خاصة الأشخاص (ين) منهم قد يشكون من الحكه لشديدة تحت اللقطة، وقد يكون ذلك راحماً بداية إلى إصابة الرنجيل بصورة ردة عن الحد أو أن الرنجيل لم يخلط جيداً، حاول مرة أخرى باستخدام كمية قل من الرنجيل ولكن هناك أشخاص حساسون بالمعل للقلقاس ذاته ويمكنك في هذه الحالة أن تحاول إصافه بمص الملح لب اللقطة وإن لم يساعد ذلك في التخلص من الحكه فد لك المنطقة المألجه ترب السمسع أو أي زيت نباتي، فإن كان ذلك غير ذي جدوى كذلك فصع طبقة من قماش الحين أو الشاش بين اللقطة والبشرة
- ٦- إذا استمر هذا لعلاج لفترة طويلة فقد تصير البشرة عامقة اللون أو حتى سوداء، وذلك طبيعي.

٧- وقد يصير لون اللقطة أسوداً بعد عدة ساعات من استخدام القلماس ويعقد البعض أن ذلك دليل على أن اللقطة كانت فعالة للعابه، ولكننا ذلك لا يعدو أن يكون عرضاً من اعراض الأكسدة (فانبطاطس المعادية المشهوره تتحول في الأخرى إلى اللون الأسود عن تعرضها للهواء لفترة طويلة)

### في إزالة القلماس وطريقة تأثيرها:

- ١- تستطيع لرقه القلقاس سحب المواد السامة والملية من الحسد من طريق البشرة والقلماس من خلال خريتها، فعال إلى حد كبير في هذا المضمار، ومن الممكن سحب الصديد «لقيح» والمحملات السامة والدم الراكد بالخراجات والأورام والكدمات الخ. من الحسم عن طريق لرقه القلقاس ويمكننا بيان هذا التأثير من خلال الطبيعة الرطبة (ين) لحدور القلقاس، فهي تعمل على فتح



مسام البشرة ويبدو أن الطبيعة الرطبة (ين) للقلقاس ذات جاذبية قوية على مركبات الكربون الحافّة (يانع) الموحودة بالمحاط والصديد «القيح» والمواد الميتة الأخرى. وتعد كمادة الرنجبيل التي تستعمل عادة قبل لرقّة القلقاس علاجاً داهناً للغاية. ولذا فإن الدوران الداخلي لنّدم ينشط وسوائل الأنسجة تزداد بكثافة، وهي منطمة كهذه تؤثر بفاعلية كبيرة

٢. يقلل القلقاس من التورمات أو يحول دون تكونها، وبخاصة التورم الذي ينجم عن الكدمات أو الوشء (الالتواء المصاحب للعنيد للمفصل) أو الذي ينتظر حدوثه بعد الإصابة وتقلل الطبيعة الرطبة (ين) للقلقاس تعدل من العوامل الجافة (يانع) التي قامت بجذب الماء، ولذا فإن الماء يأخذ في التشتت مرة أخرى بعد وضع لرقّة القلقاس. ولأن هذه اللزقة تقلل من التورم، فهي ذات أثر مخيف للألم في العديد من الحالات

٣. يمتص لرقّة القلقاس الحرارة الداخلية للجسم.



٤. استعمال

الأحوال التي تستطيع فيها استخدام لرقّة القلقاس

١. يمكن استخدام لرقّة القلقاس لجميع حالات الالتهاب

(أ) الالتهاشات المنسببة عن الرصوص الكدمات وحالات الالتواء العنيد و لمصاحب للمفاصل والحرور والكسور اذ، قمنا بوضع لرقّة القلقاس وهوراً، فيمكننا عندئذ، المحاولة دون حدوث التورم واداء استعمالها في استخدامها بعدة أيام فيمكن حدوث إسراع في عملية إعادة امتصاص المزيف بين الأنسجة

(ب) يمكن لرقّة القلقاس تصفيف شتى أنواع لالتهابات غير المحددة كالخراجات و الدمّل والمواسير والتهاب الرائدة لمدوية والتهاب المفاصل والروماتيزم والتهاب الجيوب والألم العصبي والأكريما ولا تحمف لرقّة القلقاس الألم محسب، وإنما تقصي أحياناً على عملية الالتهاب ذاتها. (ج) ساعدت لرقّة القلقاس في علاج بعض الأمراض الممدية كالتهاب المدة النكفية (النكاف) والسل والجذام والالتهاب الرئوي.

٢- يمكن استخدام لرقعة القلقاس في علاج شتى أمراض الأورام.

(أ) الأورام الحميدة والثليل (الثور الماتة) والأورام الليفية عبر الحميدة ولأكياس العشائيه (بالمبيص والثدي والعدة الدرقية الخ) فهي حالة لأكياس يمكننا أن نحرب أولا علاجها بكمادات الرنجيل فقط (عندما يكون العلاج الظاهري هو المقصود).

(ب) الأورام الخبيثة (السرطان) إن كمادات الرنجيل ثلوية هي هذه لحالة ولا تستخدم سوى لبضعة دقائق من أجل زيادة مقدرة اللرقعة على الوصول لمقطعه بورم فإذا وصعت كمادات رنجيل بشرات طول هي تعمل على تشييط نمو و انتشار السرطان وبطل لرقعه القلقاس اتجاه الماكروبيوت هي علاج انواع السرطان إحدى اهم وسائل العلاج الظاهري. غير ان الأورام السرطانية تحت سطح الجلد كسرطان الثدي قد تصبح أكبر حجماً عند استخدام لرقعة القلقاس اللرقعة تجتذب المزيد من مواد السرطانية من داخل الجسم إلى الخارج فإذا حدث ذلك فمن المفصل ولحميد آخر، عملية لإزالة الورم

### التكرار والمدة

يعتمد التكرار ومدة العلاج على الحالة التي ينبغي علاجها. فقد يكون من المفيد هي حالة السرطان المتقدم للعناية استخدام هذه اللرقعة على نحو مستمر تقريباً حتى وإن كان ذلك لمدة أسابيع. وقد ندعو الحاجة لاستخدامها مرة واحدة أو مرتين أو ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع أو اثنين أو ثلاثة أسابيع.

في الحالات الأقل خطورة قد تستعمل اللرقعة مرة واحدة أو مرتين أو ثلاث مرات. وذلك لمدة أسبوع أو أسبوعين أو حتى ثلاثة أسابيع. ولقد رأينا عقدة (كيس بالرسغ) تشمخ بعد ثلاثة أسابيع من العلاج اليومي. ومن ناحية أخرى تكون حسنة علاج واحدة كافية أحياناً كما هي علاج البواسير مثلاً.

١- من الممكن تقليل حدة التورمات وارتفاع درجة الحرارة باستخدام لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) أو باستخدام لرقعة توهو (رقم ٥٠٦).

بدائل لرقعة  
القلقاس

٢- إن تأثير إزالة السموم للرقعة القلقاس والتي تعيد بحاسة في معالجة الخراجات والسرطان الخ... يمكن الحصول عليه من لرقعة البطاطس (رقم ٥٠٣) أو لرقعة البطاطس والكلوروفيل (رقم ٥٠٤).



### ٥٠٣ - لوزة البطاطا .

قم بتقشير بشر دربات من البطاطا العادية وسينج عن ذلك لوزة كثر عصاره واقل النضاف من حذر القلقاس . وهذا يعني صافة المزيد من الدقيق الابيض

### ٥٠٤ - لوزة البطاطا والكلور وهيل .

مرج بطاطا بعدده لبشورة بنسبه ٥ - ٦ / مع الاوراق احصر « المحصوره » هي اوراق سبدج و لدايكون و لارطليون والمصوف بنسبه ١٠ : ٥ / قم بطحن الاوراق بالسورباشي و صف لدقيق الابيض او مسحوق القلقاس بنسبه ١٠ / وهو افضل ان استعملت لحصول عليه

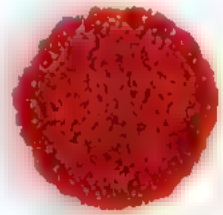
سيمعل كذا المرقس اطريشه بمسها الي تستعمل بها لوزة القلقاس وكلناهما اقل فاعليه منها ولوزة البطاطا والكلور وهيل اكثر فاعليه قبلها من لوزة البطاطا

### ٥٠٥ - لوزة الخردل :

وهي علاج صبيدي في بلاد المشرق وكذلك في بلاد العربيه ويمكنها ان تصلح بديلاً عن كمادة الرنحين

المكونات والادوات :

- بذور الخردل أو دقيق الخردل أو الخردل العادي .
- دقيق أبيض .
- سورباشي أو هاوس ومدق خشبي أو من الحجر لطبيعي
- محارم وريهية أو محارم ورق مشمع .
- منشمتا استحمام قططيتان



## تحضير لرقعة الحردل :

قم بطحن سدر الحردل للحصول على حمصه من مسحوق الحردل او استخدام كمية مماثلة من دقيق الحردل و الحردل الغامدي وبعد علاج الاطمال يسعى اصافه كمية مماثلة من الدقيق لايصق بم قم باصافه الماء الدافئ بطن مع التقليب في اتجاه واحد ( وهذا مهم في هذه الحالة ) و عليك الحصول على كريما كثيفة ليست رطبة وليست جافة أكثر مما ينبغي.

قم بقص مشعته ورقية أو قطعة من الورق الشمعي بحيث يكون حجمها ضعف حجم المنطقة التي سيتم علاجها ثم اطوها إلى بصمى اشتر لرقعة الحردل على احد بصمى الورقه ثم اطو النصف لآخر فوق النصف الاول ثم اطو حواف الورقه ليمسح اللرقه من السرب

## استخدام لرقعة الحردل :

قم بتغطية المنطقة التي سيتم علاجها بمشعته قطنة واحدة صم لرقه الحردل فوق المشعته هم بغطية اللرقه بالمشعته لاجرى التي تمت تدفيتها. لا تصع اللرقه مباشرة على البشرة إلا إذا كانت اللرقه قوية للعانة. فإذا تسرب الحردل من اللرقه فقد يتسبب في إحداث بثور وحروق مقرزة. وعندما تستعمله على بصلك هلن تلاحظ أي شئ في المداة ولكن بعد فترة وجيزة سسدا بالشعور بأن اللرقه تزداد سخونة وذلك لأن حريثات الحردل تبدأ في احراق المشعته. اترك اللرقه على الجسم حتى تبدأ حريثاتها في إحداث شعور بعدم الراحة. وهذا يتطلب من ( ١ ٢٠ دقيقة ) ثم ارفع اللرقه وسرى أن البشرة قد صارت حمراء وداهنة كما لو كانت قد احترقت تهريراً. قم بعمل البشرة ثم زت عليها بحمة بمشعته معموسة في الماء الدافئ لا تحك البشرة فسيؤلك ذلك وقد يؤدي ذلك إلى جروحاً وتمزقاً

## استعمال:

يعمل الحردل على تنشيط الدورة الدموية ودوران السوائل في الأعضاء أو الأنسجة التي يعالج به ويعمل على تحليل المواد الراكرة.

## تعليمات:

- جيدة للعانة في حالة مشكلات ثرثة كالالتهاب الشعبي وتراكم المخاط بالرئتين والسعال والربو. ويمكن في هذه الحالة استعمال اللرقه فوراً أو بالتبادل على الصدر ومنطقة الرئتين من الظهر



لازمه نصب هي منصه كتف و الرهه هي هذه لحاله تكون لدورة اسويه سه ر كده هي

العصاات

- يمكن بصيف الام الروماتيزم بصاعية شديدة

- حيدو للعاية لبحصيف الام الطمث

## ملاحظات

يمكن استخدام اللزقة للأطفال لصغار  
وهي بالفعل أكثر مابا لهم من كمادة  
الرجبيل. هذه طريقة احف كثيرا وأكثر  
راحة وذات فاعية جيدة و لتحدير الوحيد  
الذي يجب التأكد عليه هي هذا الشأن هو  
انك يجب أن تتجنب حروق البشرة، ولس  
يحدث ذلك إذا استعملت اللزقة بطريقة  
بوصحة سابقاً وستمحدث الحروق ان  
ستمعلمها بطريقة عمر دقيقة وعند حدوث  
تلك الحروق عالجهها بزيت الزيتون .



## التكرار والمدة

- بالنسبة إلى المشكلات الحادة ٤-٢ مرات يوميا
- بالنسبة إلى المشكلات المزمنة، يجب اتباع نفس طريقة كمادة  
الرجبيل، من الأمثل وضع هذه الكمادة قبل الذهاب إلى النوم.

## ٥٠٦- لرقة توفو:

التوفو او حبي النوصيا سهلة الحصول عليها هي هذه الأيام. توفو وحبه ممتازة بجانب أنها تدعى على العلاج الحارجي ونوصي بحفظ بعض من التوفو لثماً بالثلاجة لأنها قد تكون ذات فائدة جمة في الحالات الحادة كأحد دوية الإسعافات الأولية

### المكونات والادوات

كمية مناسبة من توفو

دقيق ابيض

رنخيل طارج مشور

سوريباشي (الهاون المصنوع من النعجار) ومعلقة خشبية

منشفة قطنية رقيقة أو شاش أو ورق شمعي أو منشفة ورقية

### تحضير لرقة توفو:

إذا كان التوفو يحتوي على كمية كبيرة من الماء فعلينا أن نعصره أولاً لإخراج الماء الزائد. صغ التوفو على قطعة من أوراق الجبن او منشفة واعصره. اسحق التوفو في السوريباشي. أضف كمية صغيرة (نسبة ٥٪ تقريباً) من الرنخيل المبشور وبعض الدقيق الأبيض (نسبة ١٠ - ١٥٪ تقريباً) واخصل هذه المكونات جيداً، ينبغي إضافة ما يكفي من الدقيق للحصول على عجينة لاصقة. مده هذه العجينة لتشكل طبقة سمكها (١,٥ سم) على منشفة قطنية أو قطعة من الشاش أو الورق الشمعي أو منشفة ورقية.

### استعمال لرقة توفو:

ستعمل اللرقة بحيث تتصل اتصالاً مباشراً بالبشرة لا تعط للرقه حمامة مصطناعيه (كالمطاط أو البلاستيك) ويمكنك وضع منشفة قطنية أخرى فوقها. سحب هذه اللرقه تماماً بسرعة وببسي استبدلها بعد ساعة إلى ساعتين وقد يكون قبل ذلك في بعض الأحوال.





## الهدف من لرقعة توفو:

- لرقعة لتوفو باردة (بن) ولكن يبدو أنها لا تتمتع بخاصية امتصاص السموم التي يتميز بها القطن والخاصية الباردة (بن) لتوفو السمات الثانية
١. تمتص الحرارة، وتسهل لرقعة توفو في هذا الشأن كبديل للثلج وهي تمتاز على قرب «كيس» الثلج أو الماشع البارد. فالتوفو تمتص الحرارة بفعالية تفوق ثلج ولا يسبب أية تآرجابية فالثلج قد يعمل على لفصاء على الحرارة شكل مادي بينما يعمل توفو على الفصاء عليها شكل صيدلاني، وقد يسبب ثلج في زياده ثابويه للحرارة لأنه لا يمضي دائماً على مصدرها
٢. تمضي لرقعة التوفو على عمليات الالتهاب سواء كانت مسببة للحرارة أم لا
٣. تحول دون حدوث لتورمات أو تخمف من الموجود منها وتنسوى مع الفصاء هي هذا الخصوص.

## أسي الاستعمال:

- تعد لرقعة توفو معيدة للمشكلات ذات اسمه الساحة (بائع) بسبب طبيعتها الباردة (بن) ولكن لرقعة التوفو يمكن استعمالها بأمان لكل شيء مريضاً سواءً كانت المسببات باردة (بن) أو ساحة (بائع)
١. الأنواع الشديدة من الحرارة ويمكننا في هذه الحالة استعمال لرقعة توفو على الرأس، ويوصى بلرقعة التوفو على العكس من كمادات الزنجبيل، لعلاج متطفة الملح
٢. عمليات الالتهاب المسببة لحرارة كالالتهاب الرئوي حاد أو الالتهاب الشعبي وعندما نكون عملية الالتهاب في موضع عميق من الجسم فينبغي أولاً استعمال كمادات الزنجبيل
٣. أي من حالات الألم المصاحبة للحرارة.
٤. الحروق وخاصة حروق الدرجة الثانية والثالثة. وهي هذه الحالة ينبغي استعمال لرقعة توفو باستمرار في اليوم الأول وتعمل لرقعة توفو على تخفيف الألم ويبدو أنها تنجح عملية تكوين الندب لفميقة وتنصح بإلقاء مطرة على البند الحاص بالحروق للحصول على بيار أكثر تفصيلاً عن الحروق وعن استخدام لرقعة توفو في علاج الحروق
٥. عند استخدام لرقعة توفو عقب كدمة أو ارتجاج أو التواء مفاجيء غثيف للمفصل (الوثة)، تستعمل على الحيلولة دون حدوث التزيم بين الأسجة أو الورم
٦. لتزيم بين الأسجة (بما في ذلك بزيم الدماغ)، تعمل لرقعة توفو على الحيلولة دون تجلط الدم أو تصلبه والإسراع في عملية إعادة امتصاص الدم.

## موانع الاستعمال:

لا تستعمل لرقه توفو عندما تكون الحرارة ناتجة عن الحصبة «تحمرة» أو جدري الدجاج إلا إذا كانت الحرارة مرتفعة للغاية (كأن تصل إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر).  
وينبغي في حالة الحصبة وجدري لدجاج ألا تحصص الحرارة إلى المعدل لمادي بشكل اصطناعي بل يجب الإبقاء عليها عند المعدل الآمن .

## التكرار والمدة

يعتمد ذلك على المرضى. فعند علاج الحرارة المرتفعة فإن اللزقة تصبح داهية سريعاً وينبغي عندئذ استبدالها كل عشرين دقيقة، وعند علاج الحروق العميقة ينبغي استعمالها باستمرار لمدة أيام ونصبح بتعلم كيفية صنع توفو بالمنزل لأن مثل هذه الحالات تتطلب كمية كبيرة من التوفو بطبيعة الحال. وعليك عند علاج الالتهب الشعبي السبر هي هذه العملية كالتالي أولاً استخدم كمادة رنجبيل أخرى ثم صنع لرقه توفو وتركها لساعتين أو ثلاث، ثم صنع كمادة رنجبيل أخرى ثم لرقه أخرى لساعتين أو ثلاث، ويعد هذا العلاج شديد الفاعلية .

بدائل لرقه  
توفو

- لرقه القلقس وهي ليست شديدة الفاعلية كالتوفو هي امتصاص الحرارة سريعاً .
- لرقه الكلوروفيل .
- لرقه طول الصويا النثة .

## ٥٠٧. لزقة فول الصويا النينه

هم صنع فحل من فول لصبوب سنة لئذ لينة واحده  
في خمس صباح من الماء طحن فول الصبوب و صفت بعض  
دهنق

### دواعي الاستعمال:

استعمل هذه اللزقة بالطرمة بفسها التي تستعمل بها  
لزقة توهو ودواعي استعمالها هي دواعي استعمال لزقة توهو  
د بها

استعملها في حالة الحمررة و في نوع من انواع  
الالتهاب او في المواضع المؤلمة

## ٥٠٨. لزقة الكلوروفيل

### المكونات والادوية

اوراق سات حصرء، ويعتقد ان اورق سات المحل الابيض  
هي افضل لهذه اللزقة ولكن يمكنك استخدام أي نوع من  
لحصر كثيره الاوراق الخضراء كأوراق الملفوف والملفوف  
الصيني واللث والمحل والسيابخ والهندباء البريه الخ  
(ومن استحسن عدم استخدام الاوراق لادعة المدق كأوراق  
الكراث)

- دهنيق لاصص

- هاون ومدق

- ورق السحب أو منشمة ورقية.



## الاستعمال:

قم بمرم الأوراق وعصرها لتصير لرقعة بالسوريباشي يمكنك إضافة الدقيق بمسمة ١ - ٢ / إنش هذه الرقعة بشر هذه الرقعة على قطعة من فماش الحس أو مشمة ورقه هي شكل طبقة سمكها يقرب من ١,٢٥ سم ضع الرقعة على البشرة مباشرة واتركها لساعتين أو ثلاث

## كافسها:

يمكن لحاصية الباردة (ين) للأوراق الخصر متصاص الحرارة الساجنة (ياع) بشكل جيد جداً ويمكنها تطهير الانتهاءات الحارة (ياع) و «قصاء عليها» فإذا عقدنا مقارنة بين هاعية مختلف اللفقات في القصاء على الحرارة فسيرتها كالتالي. من الأقوى إلى الأضعف (على الرغم من هاعيتها جميعاً)

- لرقعة سمك الشبوط «كارب» .

- لرقعة توفو

- لرقعة نارو أو القلقاس .

- لرقعة نكلوروهيل.

وللرقعة سمك الشبوط «كارب» تأثير قوي لدرجة أننا نستخدمها في حالات خاصة جداً (أنظر رقم ٥١٠) . وعلى الرغم من أن لرقعة الكلوروهيل أثراً أضعف في القصاء على الحرارة فهي لا زالت أفضل من كيس الثلج أو كيس الماء البارد.

## الاستعمال:

لخمس درجة الحرارة العالية يمكننا استخدام هذه الرقعة على الحبة. فإذا أردنا لها أن تكون أكثر هاعية فعليها استعمالها على جانب «رأس» (فوق الأذن) أو هي الجزء الخلفي من إرأس وعلى البرهة. ونستخدم أيضاً لعلاج الإلتهابات عند عدم توافر لرقعة التوفو أو التارو.

## ٥٠٩. لزقة المجل الأبيض أو لزقة اللبنة:

### التحصير والاستعمال:

قم بمرش نصف ثمرة المجل الأبيض أو  
لديكون أو ما يعادله من ثمرة اللبنة. لا تستخدم  
المصبرة. صغ الحذر المشوي مباشرة على الموضع  
المصاب وعلاجه واركه لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة، ثم جدد  
الزرقه

### الأثر ودواعي الاستعمال:

يهدد الزرقه ثمرة ويساوي زرقه في قوة مع فعله تلج. سيمس هذه الزرقه غير الموضع  
لحده نكدمه: الرصود فهي لا تحف الألم فحسب، لكنها سيمس على سطيف بحسب من أي  
زرقه داخله سيمس كمر. يعالج هذه اناهم من قبله للكدمات الكثرة الى ر يعص بحسب

## ٥١٠. لزقة سمك الكارب أو سمك الشبوط:

م تستخدم هذه الزرقه تشدي سوء لعرص معين في علاج الالتهاب يربون اجزاء بدى سطوي  
على اضاغ بد، حه احراره يهدد بالمصاء على حده يمرض وقدرتها على خفض الحرارة اهوى كثر  
من مصدره للتلج والنفو ويمكن برفقه كات. تستخدم لخفض احراره المربصه كات اصباها ويكن  
لا ينبغي استعمالها في حالة بحر ده اعديه لأن ذلك سيكون هدرا وقد يسبب ضرر

### التحصير:

بحاج لتحصير هذه لمجيه سمكه الكارب زرقه اوقه تهرس مد امكك لحصول على لكارب  
حنا فاجمع دمه قبل صحنه وعمل برفه منه صربه حتى يمس عنه ثم فخص راسه ثم اجمع دمه هي  
فمجان ثم لمه داخل قطعه فماش واطحنه بمقدره كف لو كت بكسر تلجاً هاد اكات بديك سمكه كارب  
مئة فلا تستمس دمه

## الاستعمال:

احمل المريض يشرب دماء الكارب ولكن بكمية قليلة جداً، بالنسبة للناعين بكمي نصف فمجان  
قهوة صغيرة وللأطعمال ربع فمجان ههوه و أقل ويسمي شرب الدم كما هو قتل أن سجد  
صح للرقعة على الصدر وإذا أمكن على الظهر كما تضعها من الأمام ولكن لا تغط منطقة القلب  
ولا تضع لحم الكارب على البشرة مباشرة لأن ذلك يحدث شعور، بأسرود الشديدة ولكن نرك الكارب  
المسحوق في قطعة من القماش تعمل هذه البرقة على تحميص درجة حرارة الحسد سريعاً من الضروري  
قياس درجة حرارة لمريض كل ١٥ - ٢٠ دقيقة قم بإزالة للرقعة عند وصول درجة الحرارة إلى ٣٦,٥ م  
وقد يستغرق الأمر ساعة أو ثلاث ساعات إلى ست ساعات للوصول إلى هذه المرحلة وقد يتطلب الأمر  
إعداد لرقعة جديدة لوضعها قبل انخفاض الحرارة بشكل كاف

## الأثر

١- درسنا طبيعة الكارب فيما يتصل بعاصية (ناع) و(ين) فليد أن نستنتج أنها يمكن (ين)  
للعناية، ولا يرجع اسبب في ذلك إلى أنها تعيش في المياه العذبة وأنها سمكة كبيرة تتحرك ببطء بحسب  
وأما لأنها تعيش في الطين ولا تحتاج سوى القليل جداً من الأوكسجين فكذلك كان الحيوان أكثر (ناع)  
كلما احتاج لزيد من الأوكسجين (ين) و لحرارة المرتفعة بالطبع (ناع) لعذبة فلا عجب أن دم  
الكارب فعال للعناية في حمض الحرارة ولقد عرفت هذه الحقيقة منذ آلاف السنين ببلاد المشرق

## تحذيرات:

- لا تشرب دماء سمكة كارب ميتة.
- لا تضع هذه اللزقة على منطقة القلب.
- لا تحمل هذه البرقة تحمص درجة حرارة الجسم إلى أقل من ٣٦,٥ م فإذا حدث ذلك فإن موقفاً  
خطيراً سينشأ ولكن إذا استخدمتها بدقة فممكنها، بقاد حياة المرمى ولا يكون لها آثاراً جانبية  
كما المضادات الحيوية وغيرها من العقاقير.

لرقعة كارب متميرة ولا يمكن استبدالها كلية ولكن من الممكن تحقيق درجة  
أقل شدة من الآثار التي تحدثها من طريق:

- ١- عجينة مصنوعة من أي نوع من السمك (الين) الكبير الحجم لا سيما  
سمك يعيش في المياه العذبة .
- ٢- عجينة مصنوعة من اللحم (الين) استخدم لحمًا نيئاً مختلطاً بالدهن كالهبرغر ولكنه لا  
يزال شديد البرودة لحفظه بالمبرد.
- ٣- لرقعة الفلقل أو لرقعة توفو أو لرقعة الكلوروفيل أو كمادة الثلج.



## ٥١١. كمادة الملح :

### تخفيف والاستعمال:

قم بتسخين نصف كيلو من الملح ( الأبيض او الرمادي سواء كان حشناً أو ناعماً ) في مقلاة كبيرة حتى يصير الملح دافئاً للغاية، لف هذا الملح في مشعة قطعية كثيفة متماسكة او هي كيس ( ككيس وسادة قديم ) لف مشعة أخرى حولها اذا كانت الكمادة شديدة الحرارة صغ هذه الكمادة على الموضع الذي يشكو منه المريض، أعد تسخين الملح بعد برودته.

العرض من هذه الكمادة هو توهير الحرارة لمدة طويلة فالمح يمكنه الاحتفاظ بالحرارة جيداً لمدة طويلة ولكن من المستطاع الحصول على هذا الأثر من خلال الرمل او الحصى الساخن، فعاصية الحمام (اليابغ) الحاف والحرارة (اليابغ) الناتجة من كمادة الملح شديدة الماعلية هي تهدئة لتقلصات بالأعصاب (الجوهاء (ين) هالبل (ين) والحرارة (اليابغ) من كمادة الرجبيل أكثر فائدة لعلاج لاعضاء الصلبة (الباهغ).

- تخفيف آلام الأمعاء تقلصات الامعاء والمعدة والام الطمث.

- تخفيف حدة الإسهال

- تخفيف الآلام بوجه عام كالآلام الناجمة عن المريب والألم المصبي وتصلب المصلات وغير ذلك

لا يبيح استعمال هذه الكمادة لعلاج المشكلات المتسببة عن الأسباب ( ليابغ ) ومن الأفضل في هذه الحالات استخدام لوفة القلقاس أو الكلوروفيل أو توفو.



## ٥١٢ - لزقة الأرز

### التحضير:

هناك العديد من أشكال لزقة الأرز

١- قم بطهو الأرز البني الكامل بدون ملح  
أتركه ليبرد ثم اطحنه في سوريباشي ليصير لزقة،  
هنا لم يتوافر الأرز البني الكامل فاستخدم الأرز  
الابيض أو الحلو

٢- امزج ٧٠٪ من الأرز الكامل لمطهو مع ٣٠٪  
من الأوراق الحصرية انثينة ١٠٪ من السوربي لنيء  
دقو، هذا المزيج بالسوريباشي

٣- احلط الأرز البني الكامل المطهو بنسبة  
٥٠٪ مع ابر الصنوبر الارضي (ورق الصنوبر شديد  
التحول) المطحون بنسبة ٥٠٪

### الأثر:

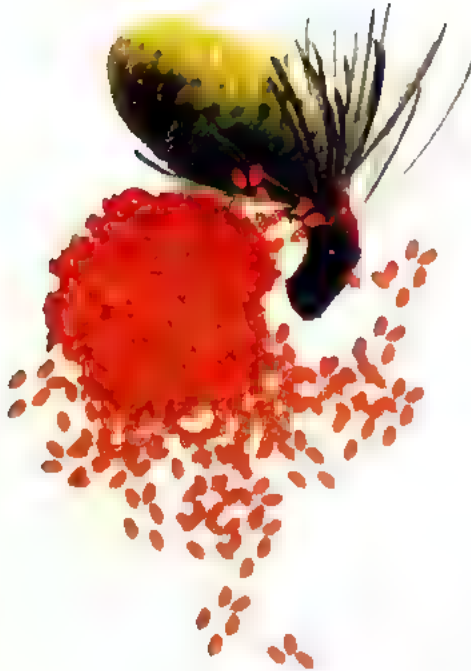
تخفف لزقة الأرز من عمليات الالتصاق

### الاستعمال:

صنع هذه اللزقة مباشرة على النورم أو البثرة  
المؤلة أو لمها داخل قطعة من قماش الجبس أو على  
الجرح المفتوح والمتهب المؤلم وتستعمل الحرارة  
والألم في كلتا الحالتين ولزقة الأرز مع إبر  
الصنوبر مفيدة جداً في علاج لجروح والكدمات

## ٥١٣ - لزقة نخالة الأرز (لزقة نوكا):

نوكا هي الكلمة اليابانية لحالة الأرز يمكنك ان لم ييوهر لك بحالة لارر استخدم بحالة القمح  
و بحالة الشوهار، أصعب الماء البارد إلى بحالة الأرز حتى تحصل على لزقة كثيفة ثم صمها على البشرة  
مباشرة، انزع اللزقة بالفمبل وضع أخرى عندما تصبح دافئة.





أى ذلك، تعتبر هذه اللزقة مفيدة للعناية لعلاج لمواقع المصابه بالحرارة أو للتهبة باليديين أو القدمين عند حدوث قرصة البرد أو الإصابة بالجروح وهي حيدة كذلك لعلاج اعطام مكسورة ولمد استخدمت بحده لأزر للموقعه في فمناش لحسن قدبها كصابون الاستحمام اليومي بحفاظ على نعومة لبشرة

#### ٥١٤ - لزقة ميزو

صنع لزقة مبرو مباشرة على لبشرة أو لها في طبقة واحدة من قماش لحسن وهذا العلاج به حصصنا (بانع) يمكن استخدامه كعلاج مبرس في حده النريف (من الجروح) وأمراض حكة الحلد أو أي نوع من الثورم

#### ٥١٥ - لزقة الحنطة السوداء:

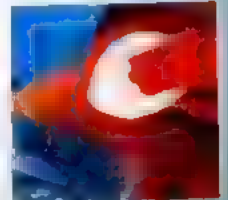
##### التحضير والاستعمال:

حفظ دقيق الحنطة السوداء مع ما يكفى من ماء لدهاقن وأعجنه للحصول على عجينة صلبة وليست رطبة كثر مما يسمى صنع هذه العجينة بهيئة طينة سمكها ٢ سم على بسره مباشرة وحنطها في موضعها بقطعة من قماش المصنوع ابرعها بعد ساعة نى ساعة أو قور ان يصير عجينة أعمدة ومذاة و سبدها برفه حديد وعالبا ما بعد ذلك تنح الفص عندما يبقى على لزقة الحنطة السوداء رافته صنع كمادة الملح (رقم ٥١١) فوق لزقة الحنطة السوداء

##### مواهي الاستعمال:

- ١ الفص استعمال للزقة الحنطة السوداء - نمثل بجمع سبون بالأمعاء أو التحويث الحبيوي وسنعم عدد على بحميف المشكلة مؤقت رغم بها لا تحول دون تكون تجمعات جديدة للسوائل
- ٢ يمكن لهذه اللزقة بحميف يوم شديد باحد امصاص مسبب عن التواء لمصل فجأة وبغضب (الوشء).
- ٣ في حالة التهاب منطقة المانة

ويمكن استخدام لزقة الحنطة السوداء على منطقة المانة عند استخدامه التبول ومن لصورتي في جميع الأحوال استخدام عدة لصقات متتالية للحصول على نتيجة محددة



## ٥١٦. لزقة جذور نبات اللوتس:

### المكونات والادوات:

- جذور لوتس طازجة
- دهيق ابيض
- رنجيل طارج مشور
- قطعة من القماش «قطبي»

### التحضير والاستعمال:

قم ببشر جذور نبات اللوتس لطازجة خلطها مع الرنجيل المشور بسمية ٥ / ومع لدهيق الابيض بسية ١ - ١٥ ، بشر هذه بلرقة على قطعة من القماش لقطبي و مشمة ورقية هي صفة سمكها بقرب من اسم يوصف وضع هذه بلرقة بحيث تتصل بالهشة اتصالاً مباشراً

### الأثر:

إن خاصية (الين) الملينة لجذر اللوتس تؤدي إلى تشتيت وتحريك المحاط الرائد

### نواحي الاستعمال:

لإدائه لرواسب المحاطية بالحنجرة أو لشعب لهوشه صغ هذه اللرقة على الحنجرة أو المصدر بعد أن تقوم أولاً باستعمال كمادة الرنجيل لرواسب المحاطية بالحيوب الاسميه واحتصد و«سهاب» الحيوب يبدو أن العديد من الناس، ربما شخص من بين كل ثلاثة أشخاص يتأثرون بأحدى هذه المشكلات و لسبب الرئيسي هي هذه الحالة هو استخدام منتجات الألمان ومنتجات الدقيق والاس كريم والسكر والأطعمة الدهنية المحتوية على البروت والإهراط هي استخدام السونل بما في ذلك عصير الفواكه وللتخلص من هذه اشكالات يمكننا وصف هذا لعلاج المزلي.

- استخدم كل ليلة كمادات ماء الرنجيل على منطقة الحيوب الاسميه من عشرة إلى خمسة عشر دقيقة.



صع لرقه حذور نبات اللوس فوق الأنف أو بحالب الأنف و هو المنطع من كليهما فإذا ردت أن تلام مضطاً بهذه اللرقه على وجهك فبمكنت عديد صنع نوع ما من الألبعة لتيسير هذه العملية قطن طليق من الشاش معاً ثم امطع لعمل هجني المنس وفتح الأنف صنع لرقه للوس من طليق الشاش وهو الأنف أو بحالها أو بكل الموضع ثم صنع لقناع على وجهك وببني أن نطل اللرقه في موضعها لعدة ساعات

قم في الصباح بغسل الأنف بشاي البابشا الملح  
ببني تكرار هذا العلاج لمدة سعة إلى عشره أيام على الأقل واحسناً يتطلب الأمر اسبوعين و ثلاثة أسابيع حتى تظهر فاعليته، وسدأ المحاط الرطب أو الكثيف عند في الخروج من العين و الأنف

## ١٧٠ - لرقه الثوم:



قم بمرش بعض الثوم أو بهرسه ولمه في طبقه من قماش الخس وضعه على كعب تقدم قم بإزالة اللرقه عندما يسحق الكعب، وببني ذلك عندما يعاني الشخص من ارتفاعات البرد

## ١٨٠ - كمادة الشاي (البابشا):

قم بتحميم البابشا وعليه لصبح شاياً قم بعبه لحمس دقائق على الأقل ثم أضف إليه ملح البحر بنسبة ٥% استعمل الكمادة بهذا السائل.

## ١٩٠ - استعمال:

تفيد في علاج العديد من أمراض العيون ولكن ببني استشارة خبير هل اكتشاف ما إذا كانت الكمادة مفيدة لحالة ما من عدمه وهي مفيدة بالتأكيد في حالة تهيج العين (تورم ملهيب على حافة الجفن) وببني استعمالها لثلاث أو ثلاث مرات يومياً من عشر إلى خمس عشرة دقيقة

## ٥١٩ - كمادة بحالة لآزر الكمادة بوكا

صنع عدد احسن من بحالة لآزر هي كيس فطاني او قطعة من قماش الجبس و ربطه على طريقه الكمادة حصر ٢ لتر من ٣ لتر من الماء لعلو وضع فيها كيس بحالة لآزر و هم يحرك الكيس من وقت لآخر و ينعي ر بصير ماء بلون لخليب لاصفر و بحالة لآزر معدية جد للبشرة و عند استخدامها بعد اسفل فهي تهدي نهديت البشرة كما بها مديدة للعانة لتجفيف حدة الاكزيما والحكة و الحساسية لا تلقى الماء بعد استعمال الكمادة - استخدمه بدلا من ذلك للاستحمام

## ٥٢٠ - كمادة ماء رماد الحشب

صنع رماد لحشب الموجود في المدهاة بعد احتراق الحشب في الماء المعني و حركه جيدا انزل لرماد حتى يترسب على قاع الوعاء استخدم ماء لغس لیسره و لعمل كمادات و يساعد ذلك على تعقيم حدة العديد من الام المبردة

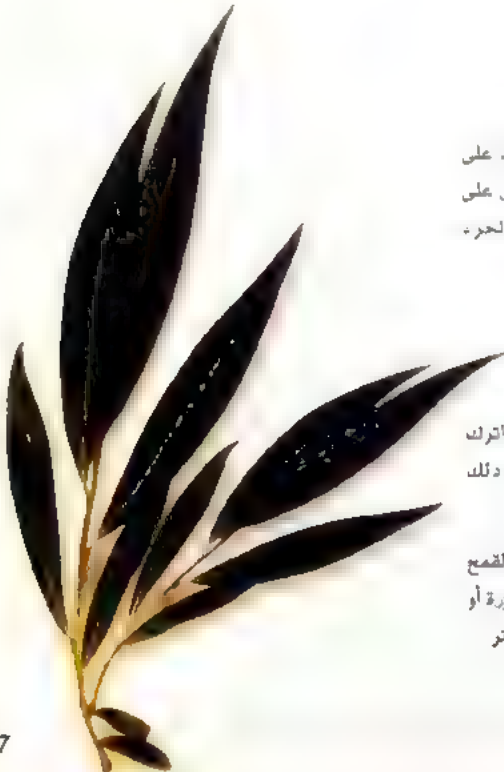
## ٥٢١ - كمادة ماء الملح

يمكن استخدام كمادة ماء الملح لبارد على الحروق الشديدة حتى يعتبي الألم، ولتحصول على التماسيل الخاصة بذلك اقرء على الحروق في الجزء الثالث

## ٥٢٢ - كمادة اوراق الصفصاف

للكمادة، قم بعلي اوراق لصفصاف في الماء واترك السائل حتى يبرد وضع الكمادات الباردة، يفيد ذلك كثيرا في علاج الكدمات والجروح

المجينة، اخلط اوراق الصفصاف مع دقيق القمح وبعص الماء، صنع هذه اللزقة على العظام المكسورة أو على المفاصل المتوترة أو العضلات المصابة بالتوتر



# الحمّامات





الحمام وسيلة لعممر الجسم بالماء كليا أو جزئيا لتنظيفه أو بهدف العلاج الطبيعي. ومن الممكن استخدام عدة وسائل لهذا الغرض ولذا هيكلنا تصنيف أنواع الحمامات كما يلي .  
 حمامات الماء والتي يمكن احدها دافئة أو فاترة أو باردة  
 حمامات البخار .  
 الحمامات الخاصة كحمامات الهواء الساخن وحمامات الرمل وحمامات السمع .  
 الحمامات الطبية كحمامات الرجييل وحمامات الحردل وحمامات النحالة وحمامات ماء البحر .

ومن الممكن كذلك تصنيف الحمامات حسب اعتدائها  
 حمامات كاملة  
 حمامات جزئية كحمامات ثلثدمين أو الحسنيين (أو الاستحمام النصفى فقط)  
 ولكننا لن نصف في هذا الصدد سوى الحمامات التي تستخدم ويتم استخدامها وفقا لاتجاه الماكروبيوتك.



## ١. حمام الرنجيل

### ١. حمام الرنجيل للورك

قم بسر نصف كيلو من الرنجيل لطاوع وضعها في كيس قطني حصص ٨ لتر من الماء ليعيها قم بحصص ماء الرنجيل كما هو مبيح بحصص كمادة الرنجيل صب ماء الرنجيل في حوض واصف المريد من الماء وحد حماما ساجعا كلما امكن. وعند احديا لحمام الورك فال الاعضاء الجسميه والجزء السفلي من الامعاء هو ما يتم عمره بالماء. فإن لم تستطع ايجاد حوض صغير لهذا الغرض فاستخدم حوضا عاديا واجلس فيه بحيث تكون الركبتان مسخوسين في اعلى والقدمان مسخوسين على قعر الحوض

وهذا الحمام عظيم المائدة في حالة الرجز الحظرة وهي حالة الإسهال الأقل وطاة يمكنك استخدام ماء الرنجيل الأقل بركيزا استخدم ما يعرب من ربع كيلو من الرنجيل على ٨ ليتر من الماء



### ٢. حمام الرنجيل الكامل

صف ماء الرنجيل المعداد (المحصص طاحا او المني بعد استعمال كمادات) على ماء استحمام لحمام كامل. وبعد ذلك منشطا للعاية ومساعداً على الاسرخاء

### ٣. حمام الرنجيل للقدمين واليدين

استخدم ماء الرنجيل المعداد بعد هذا الحمام في حالات الروماتزم والتهاب المفاصل أو

التهاب



## ٦٠٢. حمام الخردل

احلظ ١/٢ فصح من الحزول مع الماء البارد، اسكب هذا الخليط في ماء الاستحمام الدافئ. حد هذا الحمام كميطس للقدمين وكمحمام كامل وسيساعدك ذلك على التخلص من ليرد والاربعاش احمام القدمين)، و منشطاً عاماً (حمام كامل)

## ٦٠٣. حمام الاوراق المحمقة اهيابو (اوراق الصلح)

«هياب» هو الاصطلاح الياباني لاوراق الصلح المحمقة و هو يعنى سباطه ماء لساحن

### التحضير:

قم بتجفيف اوراق الداكوس الحصره، و اوراق الصلح و في حدر اخر عن طريق تعليقها على احمال لتجف اقل ذلك في ليل وهي لطل انزل الاوراق لتجف حتى يصير ميه اللون و هشه يتم تحصر ماء «هياب» من طريق علي ٤ - ٥ حرم في ٤ لتر من الماء حتى يميل لون الماء الى البني. (يسغرق ذلك ٣٠ دقيقة إلى ساعة) اضف حصة واحدة من الملح الى ذلك وقلب جيداً

### استعمال ماء «هياب»:

#### ١. كمحمام للورك

اسكب الماء في حوض صغير واصف ما يكفى من الماء الساحن حتى يصل بمسبوب ماء الى ما تحت الصرة عندما تجلس في الحوض عط باقى اجزاء الجسم. حد هذا الحمام ساحن قدر تحمق اصف ماء «هياب» ساحن عندما يبرد الحمام بق ١٥ دقعه في الحوض. ومن لمصل احد هذا الحمام قبل أن تأوي إلى الفراش بمشر إلى عشرين دقعه. ولا في خلال الساعة التي تلي تناول العشاء. اجعل الورك دافئاً بعد خروجك من الحوض واذهب لتأوي الى فراشك.

#### ٢. كمحمام كامل.

اصب ماء «هياب» إلى حمام كامل دافئ. يمكن استعمال ماء «هياب» كذلك في شكل بصحة مهليه كما تم بيانه في موضع اخر أو للشطف



أو الاستعمال وقد تم بيان العلاج بماء «هيبا» في موضع آخر

### التأثير

يعمل ماء «هيبا» لساحل على تنشيط عملية الأسقلاب خاصة الأرض الحساسة وله كذلك خصائص مبره في امتصاص روائح الجسم وتطهير الجسم عن طريق تحليل الدهون الحيوانية والرواسب لمخاطيه

### طرائق الاستعمال:

يصبح بأحد حمام الأورق المحففة لجميع امراض النساء كأمراض المبيض وأمراض المسالك البولية والاضرابات المهبلية وعسر الطمث والبرودة الحسية وهو مفيد كذلك في حالات التهاب المثانة ويمكن تعريض هذا العلاج من طريق كمادات الرجييل المتنوعة بلرقة القلقاس صمغيات الملح الساخنة النصع المهبلية في نهاية حمام الورد.

### ٦٠٤. حمام النخالة:

قم علي ٢ كيلو من النخالة ( نخالة الارز او القمح او لشوهاي الخ ) في وعاء كبير يحتوي على ماء وفير. اصف هذا السائل في حمام فتر. ولذلك اثر كبير في تسكين اي مرض يصيب البشرة

### ٦٠٥. حمام ماء الملح الساخن:

#### ١. حمام كامل للجسم .

اصف ما يكفي من الملح ( ملح البحر الرمادي الحشن ) في حمام كامل للحصول على مركز من ماء البحر. ويعد هذا الحمام مساعداً جيداً على الاسترخاء.

#### ٢. حمام للورث:

اصف حفنتين من ملح البحر في حوض صغير من الماء وطريقة الاستعمال ودواعيه هي ذاتها الطريقة والدواعي الخاصة بهمام ماء «هيبا».

## ٦٠٦. حمام ماء الملح البارد

يمكن استخدام ماء الملح البارد كحمام حربي في حالة الحروق بالأصابع و الأيدي و الأذرع و الأقدام إلخ . بل ويمكن عمل حمام كامل للجسم إذا كانت الحروق سيدها استمر في أخذ الحمام حتى يخفي الألم، اقرأ الجزء الخاص بالحروق في القسم الثالث

## ٦٠٧. حمام القدم الساخن

اعمر بدمعش نقع في الماء الساخن ويساعد ذلك في الحالات التالية

- ضعف الدورة الدموية
- ضعف لكلى وامراضها
- الارق



# المحاليل المستخدمة كفسول



# وحقنة شرجية ونضح وعرغرة



سيتناول في هذا الفصل عددا من طرق تحضير السوائل التي يمكن استخدامها في الشطف والعرغرة والنضح والاعتسال الخ... وهناك العديد من الإجراءات المتشابهة ولكن لها تسميات مختلفة حسب الموضع الذي يحضن للعلاج.

العرغرة: هي عملية ادخال سائل يتصل بالخلق دون بلعه  
النضح. هو عملية استعمال الماء مباشرة على الجسم من خلال أنبويه.  
الحقنة الشرجية هي حقن سائل داخل الأمعاء من خلال فتحة الشرج.



## ٧٠١. ماء الملح .

هم بإدائه ملح لبحر في الماء حتى يصبح في مواجهة ماء البحر ويمكن استخدام ماء ملح بارد كغسول لعدم فهو مطهر تطهير جيد . و ماء الملح الذي (في درجة حراره الجسم و دقا قتيلا ) اثر مطهر ومطهر ويمكن استخدامه لعدة اعراض



## ٧٠٢. البانثا المالحة .

قم على معقطين صغيرين من شاي انيسون مع ربع ادرج من الماء معشر دقائق اصب ملح البحر بسببه ٢١ لدرجة البانثا وللحصول على مديق قل ميوحة من ملحوه ماء البحر من معقة صغيرة من الملح البحري لكل ٢ ادرج من الشاي ، ولبانثا و الملح تصاعلية بمسها عهف مطهر و مسطمان جيد و فاصار ومن ثم فاهما يدغمان الأسعة المحاطية و يقصبان على الالتهايات ويمكن استخدام البانثا المالحة بعدة طرق

. كغسول للعينين ، وكذلك نعم حمام للعين او كسائل لعمل كمادات للعين ) وهي هذه الحالة يكفي إضافة الملح بنسبة ١ %، يستخدم لتخفيف ثوب العينين.

. كغسول للاذن قم بغسل فيه الاذن ابحارجه بهذا السائل في حالة العدوى التي تصيب الاذن.

. كغسول للأنف استخدم هذا سائل في حالة سداد الأنف او عند سداد الأنف بالصديد ويمكنك بمسأله استنشاق هذا السائل من خلال الأنف او حقنه برفق بواسطة معقن

. كغسول للحم استخدم السائل في حابه لشكوى من ألم بالأسنان (٢/ ملح)

. كغرغرة في حالة التهاب الحلق (٢ % ملح)

. كحقبة شرجيه وتحتاج لهد العرص مريراً من الشاي، قم بعلي ٦ ادرج من الماء تسريباً مع معلقين من ورق لشاي لمدة ١٥ دقيقة اصب الملح قم بتصميمه السائل أنزل الشاي ببيوه حتى يصل إلى درجة حرارة الجسم.

. كنضجة مهبلية، في حالة حدوث إمرارات مهبلية







### ٧٠٣. ماء هيبا

قم بتحضير ماء هيبا - كما هو مبين تحت اليتد - حمام الاوراق المحممة هيبا (رقم ٦٠٣) - ويمكن استخدام ماء هيبا المرشح والمبرد إلى درجة حرارة الجسم هي إجراء يصح مهلي

### ٧٠٤. ماء هيبا والزنجبيل

قم بعلي ٣ حزم من الاوراق المحممة (للملح أو للملح) وما يعبر من ٥٠ غم من الزنجبيل المبشور في خمسة ينتر من الماء - ستخدم هذا الماء لعلاج سقوط الشعر أو كان مسبا عن استعمال الاطعمة الحيوانية

قم أولاً باستعمال كمادة زنجبيل (رقم ٥٠١) على فروه الرأس لمترو قصيره جداً ثم شطف بشرة بها هيبا و لرنجيبيل ثم ذلك فروه الرأس بخمسة بضعه صغره من لرنجيبيل ورب لسمسم (رقم ٨٠٢)

### ٧٠٥. ماء رماد الحشب

صع ٥ غراما من رماد حشب (الحشب المحروق بعداهاء في وعاء) واصف ليها ماء ساجد حد حرك ورشح واصف ملحا إلى هذا الماء ببيكل - اسجد م هذا السائل كمسول للحم في حاله وجود لم بالاسنان - غسل لعم به لمدة طويه كلما مكث ثم اشطف بماء عذب كرر العلاج بعد ثلثين دهيغه

### ٧٠٦. غسول اومبوشي

قم بعلي لحم ثمر جوح أو برقوق اومبوشي هي ربع ليتر من الماء و شاي لياشا ببيكل ستخدم هد لسانل كبصعة مهبلية وبعد دلت حيدا للعناية بعد وجود عدوى مهبلية

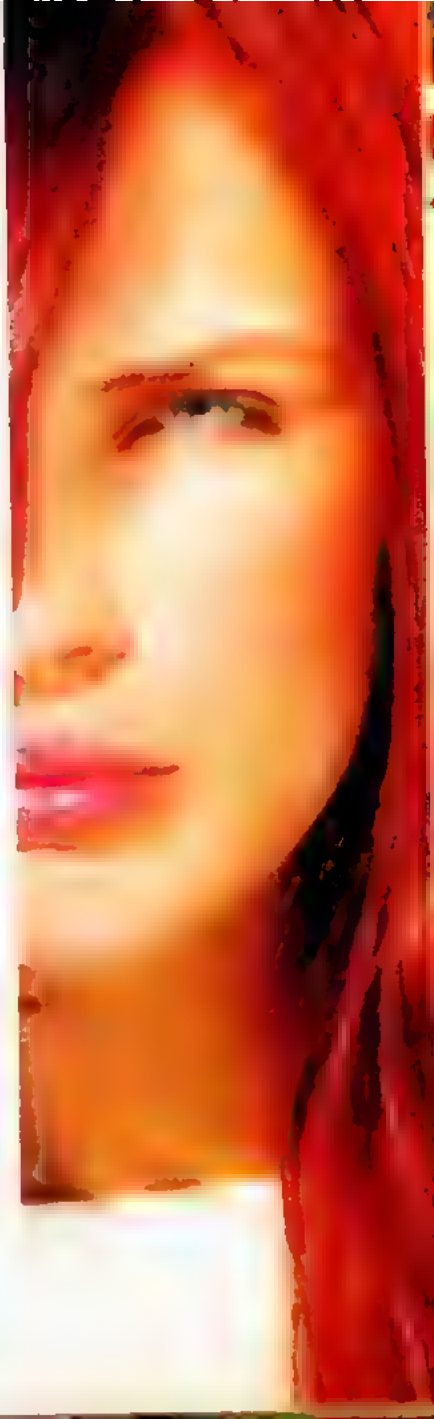
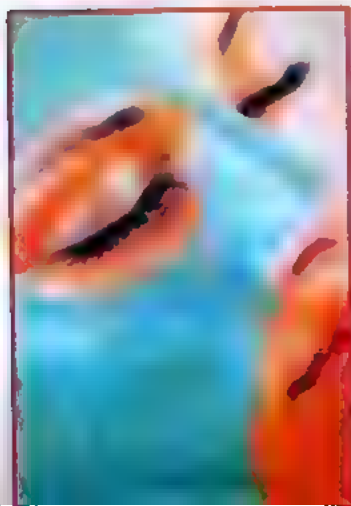
### ٧٠٧. مستخلص مسحوق نبات اللوتس

قم بعلي مسحوق نبات اللوتس في الماء (ملفقه صغره لكل مذج) و ترك الماء ليبرد حتى يمبر استعمال السائل كغرة في حالة وجود بحة بالصوت

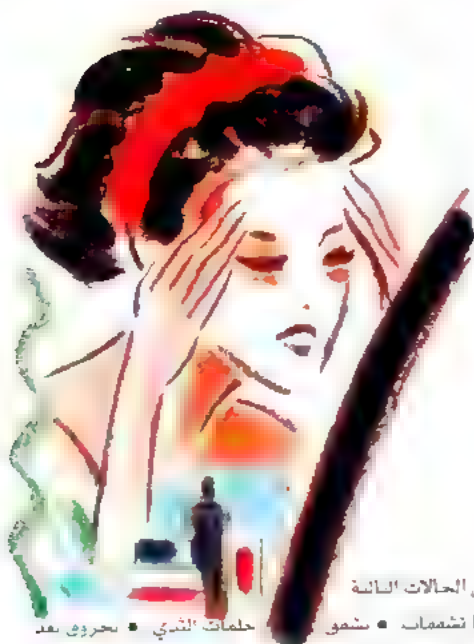
### ٧٠٨. Master cleaner منظف عام للجسم

ستخدم هذه الوصفة للاشخاص غير الماكروبيوتيين والذين يرفعون في تنظيف اجسامهم من الدهون والشعوم الرائدة والمقادير هي

- ملعقة طعام خل تصاح.
- ملعقة طعام غسل.
- كوب ماء هاتر
- رشة كايبس (cayenne) مثل الطمّل الاحمر لطحون
- تحلط المقادير السابقة وتشرب على الريق.



## الغسول والنقط والمساحيق



سنبين في هذا الفصل  
المنتجات السائلة والصلبة او  
المنحصرات المقصود منها  
وصعها على البشرة مباشرة  
على سطح الجسم وربما  
تدليك البشرة أو استعمالها  
كنمط

### ٨٠١. زيت السمسم

- من الممكن التدليك بزيت السمسم في الحالات التالية
- البشرة المريضة، وخاصة عندما تحدث فيها تشققات • شمس
  - علاجها أولاً بماء الملح البارد • فروه الرأس لوقف سقوط الشعر
  - ويمكن استخدام زيت السمسم كنمط
  - في الأذن، استخدم زيت السمسم إذ هي كيميائية للأذن عندما تصاب الاذن بالتهيج يصب الكيف
  - وسيعمل الزيت على تنعيم الشمع ومن ثم يمكن طرده خارج الاذن بالعمل بسر
  - في العين لا تستخدم سوى افضل انواع زيت السمسم •م اولا على الزيت ثم رشحه بمقطعه من
  - النشا ويمكن شراء زيت السمسم لمعي من متاجر بيع الاطعمة الطنبعة و لمتاجر لتدقيقه •م
  - باستعمال قطارة العين بوضع نقطتين او ثلاث من هذا الزيت (في درجة حرارة الغرفة) بالعين
  - ومن المفصل أن يكون ذلك قبل النوم •م يكون ذلك موبلاً قليلاً •م ولزيت خاصة طرد الماء ويمكن
  - في أي حالة من حالات احساس الماء بالعين (كالمياه الزرقاء وقصر النظر والحدود والتراكمات) •م جل العين
  - تقوم بطرد هذا الماء الزائد



## ٨٠٢ - زيت السمسم مع الرنجبيل (الزنجبيل والزيت)

فم يرش ما يكفي من الرنجبيل لطايج لاستخلاص ملعقة صغيرة من عصارتها مع كمية متساوية من زيت السمسم رجاها جيدا قبل الاستعمال. هذا الخليط شعوراً بالحرق فيمكن ان تقلل من كمية عصارة الرنجبيل. استخدم على سبيل المثال ١٠ نقاط من العصارة لكل ملعقة كبيرة من الزيت. ينشط هذا الخليط الدورة الدموية

من الممكن استخدام الرنجبيل والزيت كمثل ذلك في الحالات التالية

- سقوط الشعر وفشوره الشعر مشط الشعر في جزء منه. اغمس قطعة من القماش في الخليط. ودك فروة الرأس برفق بقطعة القماش. مشط جزءاً آخر على بعد اسم من الجزء الأول. ودك فروة الرأس واستمر كما هو مبين سابقاً. كرر هذا العلاج مرتين أسبوعياً.
- الآلام والأوجاع الحميمة المتواصلة بعد معيداً للعناية لروماتيزم المصليات والتهاب المفاصل والألم العصبي (كآلام اعصاب الوجه) فإذا استعمل هذا العلاج بعد كمادات الرنجبيل فيمكنه طالة تأثير نتائج الكمادة وهو معيد كذلك لتخفيف الصداع. اغمس قطعة من القماش في الزيت وذلك لحيته به ويمكن كذلك استخدام الزنجبيل والزيت كمثل ذلك في حالة
- أوجاع الأذن الوسطى؛ ويمكن لوضع نقطة واحدة في قناة الأذن تهدئة الالتهاب.

## ٨٠٣ - عصير الليمون:

استخدم عصير الليمون الطازج بنفس طريقة الرنجبيل. الزيت لعلاج فشر الشعر وسقوط الشعر والسيلان الدهني (وهو الزيادة غير السوية في إفراز الغدد الدهنية).



## ٨٠٤ - زيت نحاالة الأرز (زيت نوكا)



يحصى ريت نوكا غط وعاء من الفخار بقطعة من الورق الرفيع ومن المصل ان يكون روى الأرز واربط قطعة الورق بالوعاء بقطعة من الحنط او شريحة رفيعة من المطاط، وقم بعمل العديد من الصنحات بالورقة باستخدام دبوس. قم بعمل كمية كبيرة من النوكا فوق قطعة الورق، ومن المهم استخدام النوكا الطارحة لهذا الغرض، ضع العديد من قطع المعجم النباتي أو المعجم الحجري المشتعل على سطح النوكا. ستعمل حراره المعجم المشتعل على إذابة الزيت الموجود بالنحاالة وسيأخذ هذا الزيت في المقنوط داخل الوعاء

### دوائي الاستعمال :

هذا ثريب قيم للعانة يمكن استعماله لعلاج نى مرض من امراض البنره خاصه لاكرىم ويستعمله لاعبو الغاب الصوى لاقدامهم ومن الممكن استخدامه كذلك لوقف سقوط الشعر

## ٨٠٥ - عصير القماش

قم بمرش نواجه وعصرها ورشح العصير من خلال قطعة من قماش الجس اعصر قطعة من القماش في هذا العصير وذلك به الحبة ومن الممكن استخدامه لتفتيل لصدع

## ٨٠٦ - عصير المجل

قم بمرس رؤوس مجل والديكون واعصرها ورشح العصير باستخدام قطعة من قماش الجس استعمال هذا العصير على الجسم بقطعة من القماش

### دوائي الاستعمال :

استخدم هذا العصير لعلاج التورم المتسبب عن الكدمات. استخدمه للحرج المتسبب عن قصصه الصقيع ( ولكن ليس عندما يكون البشرة مشققة ) استعماله على موضع الجبهة. استعماله لعلاج لبعمة حشرة. استعماله لعلاج الحروق.

## ٨٠٦. عصير البست

فم شخصيرة بطريفة تحصر عصير الحبل نفسها يفيد ذلك في علاج الكدمات كدلت  
سحدم معنى وهو عندما يصاب الشخص من سوء راحة الانطواء، هم ولا يغسل الإبط ثم دكه برفق  
بعلقه صغيرة من العصير

## ٨٠٨. عصير الحبار أو عصير ساق الحبار

استعمل عصير ثمرة حبار أو عصير ساق الحبار على البشرة المصابة بالنور خاصة إذا كانت هذه  
أسور مسببة عن استعمال اللب والحبس والهمير عر الج وسصبح لبشرة أكثر نفاقة ويمكن لهذا  
الغرض استعمال عصير الأنواع الأخرى عن تطبخ الأصغر (الشمام) ويساعد عصير الحبار كذلك على  
علاج الحروق

## ٨٠٩. عصير السويلاء Mugwort Juice

يستعمل العصير لماحود من أوراق السويلاء أو ساقه على مكان لدغة لدغوص أو أي من ساعات  
الحشرات سبب سبب عل الشعور بالحكة ولن يورم البشرة وإذا جعلت أوراق السويلاء على تلك  
الحشرات

## ٨١٠. عصير ورق الشيرو

يفيد عصير أوراق الشيرو لبنيه البظر، فهي (١٢٠ - ١٢١) في علاج بعض الالتهابات والأمراض  
خاصة أمراض فطرية معينة بالبشرة مثل اليريكو هيبوم وهو عادة ما يؤثر على فروه الرأس المشفرة

## ٨١١. عصير ساق شجرة التين

إذا قطف ساق شجرة التين عند موضع نمو إحدى الأوراق فستحصل على عصير بيض كثيف  
وهذا العصير (بن حذا) فهو ممتاز لعلاج الحسأة (تصلب أو غلظة الجلد) صنع بعضاً من هذا العصير  
على الحسأة يومياً وستزداد بعمقه الجلد ومن الممكن علاج الكالو Corns (تصلب موضعي في بشرة  
أصبع القدم يسمى بالعامية مسمار) بهذه الطريقة ويمكننا الحصول على نفس التأثير باستخدام  
الحليب الأبيض أو عشية اللب

## ٨١٢. الملح الجاف:

صنع الملح الجاف على حرج يفرغ وبالزعم من أنه يؤلم في وقت استعماله إلا أنه يوقف اليريك





ويحول دون الإصابة بعدوى عن طريق الحرق هذا وضع الملح الحاف داخل الآف هسيوكت بريمب الأنف (انظر الجزء الخاص بريمب الآف، الجزء الثالث للحصول على مزيد من التفاصيل) استخدم الملح الحاف لغسل الأسنان ولهذا تأثير أكثر تنظيمياً من معجون الأسنان.

### ٨١٣. دينتي Dentine :

يصنع الدينتي من كاس ثمره البادبحان، والكأس هو الجزء العلوي الذي ترتبط عند الثمرة بالساق، والطرفه الأصلية لتخصير دينتي هي كما يلي، قم لمدة سموات بتحرير كؤوس ثمره البادبحان تحت ضغط، وهي محتلة بالملح بنسبة ٢٠ / ثم قم بتخميف هذا الخليط وتخميصه في المرر إلى درجة انصغف

والطريقة الجيدة للتخصير و الأكثر سرعة يتم تخميص رؤوس ثمره البادبحان ببطئ ولدة طويلة حتى تتحول إلى مسعوق، مثل الرماد، ثم يضاف إلى ذلك ٣٠-٥٠٪ من الملح البحري المجمعف

وبتعرض هذا النبات (ين) لتأثير الحرارة والوقت والملح والضغط بشكل أساسي وهي كلها عوامل (يافع) وعنده يتم تحييد المادة (ين) للبادبحان تماماً ولا يتبقى سوى الجوهر الداخلي العميق (يافع) للنبات.

انصغت فاعلية دينتي هي علاج مشكلات الأسنان واللثة إن كانت هذه المشكلات منسببة عن مشكلات (ين).

من الممكن علاج ألم الأسنان المنسبب عن مشكلة (ين) عن طريق تدليك اللثة بدينتي لمدة خمس دقائق حول الأسنان المؤلمة.

التهاب الأسنان من الممكن علاج مرض تقيع اللثة. الناتج خاصة عن أطعمة (ين) الغنية بالسكر، كما يلي تفعل الأسنان واللثة بحمة قبل الذهاب للمراش ثم بشطف الفم وبذلك اللثة من الخارج بدينتي، أغلق الفم واترك دينتي يتسرب إلى البثرة

وكان يصنع بدينتي قديماً لغسل الأسنان يومياً، ولكن ربما يكون لدينتي في بعض الحالات أثر يسبب كشطاً في المينا لأشخاص يمارسون حالة ما، وقد رأينا ذلك بين الأشخاص الذين يفرطون في تناول الأطعمة المحتوية على الملح أو المحبورات، ويصحح في مثل هذه الأحوال باستعمال دينتي مرة أسبوعياً لأن له قدرة هائلة على التنظيف.



ومن الممكن كذلك استخدام ديسي لوقف  
التريب كما يلي  
يمكن وضعها على حد الحروق ولكنها لا  
تصبح بذلك حديدات كبريت لتي يحترق  
عنها بطل بالسرعة وتترك فراغاً فيها بالوسم  
في حالة تريب الألف ينبغي وضع ديسي  
بالألف اعمس قطعة من القماش او مشعة  
ورقية في الماء، عصرها ثم اعمسها في ديتي  
وصبها في الألف

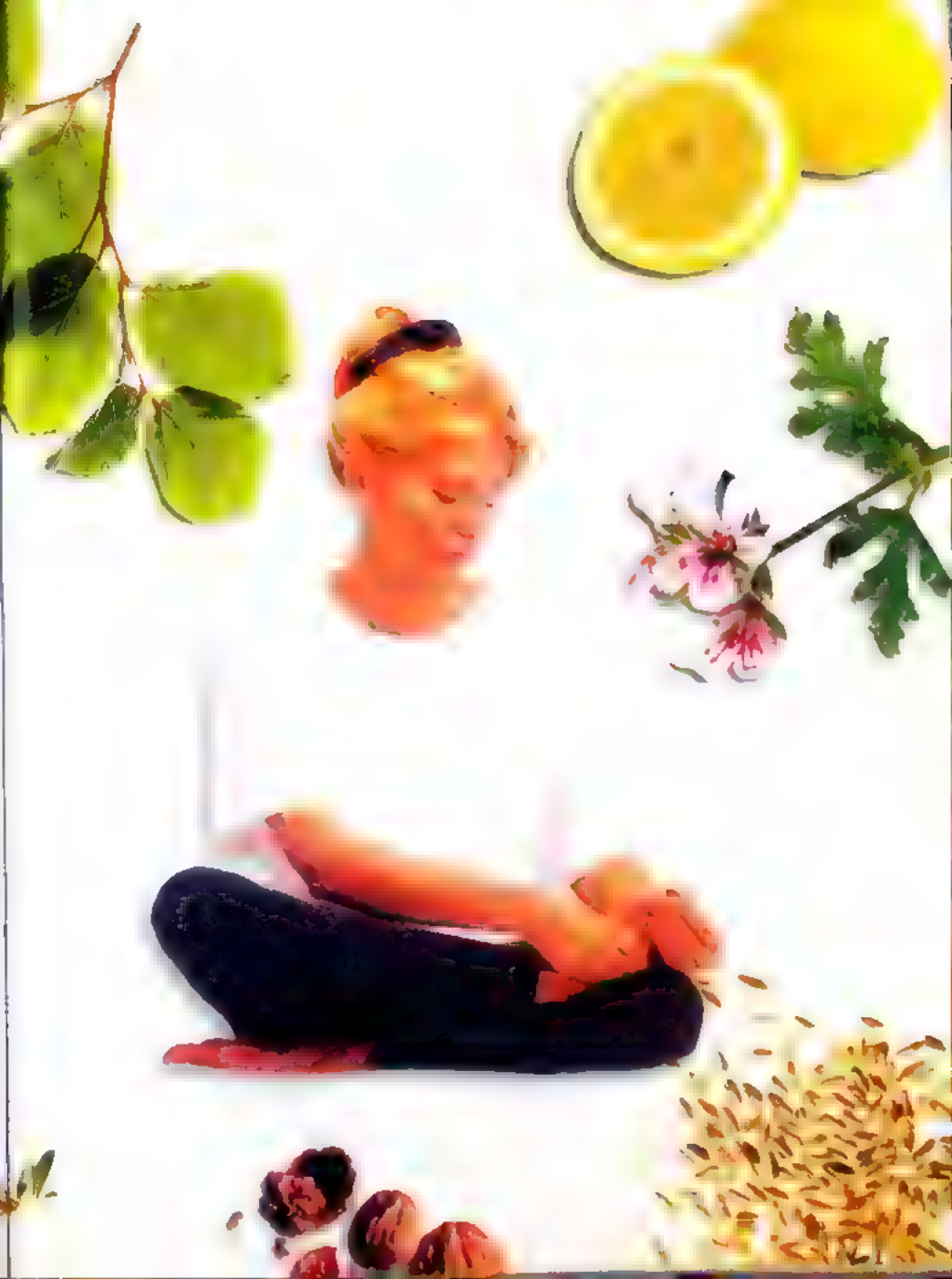
من الممكن في حالة التريب الداخلي  
كتريب فرحة المعدة أو سرطان المعدة استعمال  
ديسي عن طريق شرب نصف ملعقة صغيرة في  
كل مرة مع قليل من الماء أو الشاي

## ٨٤- رماد البيص

قم بتحميم بيضة نية عن طريق حررها في معلاة ولا تستخدم تريب أو تريب، حررها في دية  
الامر سيمر بعملية الغلي حتى يحرق البيص من النار اسود وهذا الرماد اسود عند استخدامه لعلاج  
الندبات الناتجة عن الحروق والحروق يستخدم الرماد اسودا ما طاهرا لعدة أيام متوالية

## ملاحظة

إن جميع هذه الوصفات والعلاجات ليست وصفات طبية ذهب لسراياها من الصيدلية  
بل هي فعالة لتدبير ممارسون نظام الماكروبيوتك ثقافة وعملها في حياتهم اليومية بدءاً من  
الأكل والشرب والرياضة والعزلة ذلك أن الكثير من الوصفات مكتوب بشكل عام وغلباً نص  
مسؤولية فهم الحالة الخاصة للاستفادة وصنع العلاج المناسب لذا يوصي بالمصراع والاحتياط  
لتحقيق أكثر فائدة ممكنة وهذه هي فلسفة عطاء الماكروبيوتك الصائبة على الحرية في  
عملية الخلق والابتكار وحتماً ما نأسف لذلك لم يعد في الكتاب طريقة الاستخدام وعدد  
المرات التي علينا أن نتناول هذه الوصفة أو تلك كما يحصل في الطب التقليدي، وإنما ترك  
لكل منا تدبير ذلك لذا وحب على المستخدمين العمل على تكوين معرفته مأكروبيوتية  
والنحوه إلى من سبقهم، ممن لديه ثقافة وخبرة أفضل للحصول على الاستشارة



القسم الثالث

# العلاجات الماكروبيوتية في الاسعافات الأولية





فلنتناول في هذا  
المسرح عددًا من  
الاسماعات الأولى  
حيث يقوم الاتجاه  
المكروبيوتي بالإسهام  
الاصلي، ونحن  
نشجعك كذلك على  
التعمق في دراسة أي  
كتاب آخر يتناول هذا  
الموضوع.

## ١ فقر الدم « الأنيميا »

أنواع الأنيميا (فقر الدم)

نمى نوعان من لانما هما

- لانيميا الناجمة عن فقد الدم يحدث ذلك بوضوح (كما في حال حدوث جرح بأحد الأطراف) بشكل حتمي (كما في حال توييم اللثة المزمن)
- لانيميا الناجمة عن تكون الدم بصورة غير كافية وهناك عدد كبير من الأسباب لخمضتها ومنها نقص التغذية وسوء الهضم وسوء الامتصاص الخ

### علاج فقر الدم

- يختلف علاج فقر الدم باختلاف مسبباته ولكن مهمها كانت مسبباتها سبب عدم تكوين دم حديد من خلال استجدم عدة اطعمة ومستحضرات مختلفة من الاطعمة ومن بين لاسه
- ميوجورت، موشى (رقم ٣٧)
  - حساء ميرو بالموشى
  - كنبير، الأرقطيون (ببات شائك) (رقم ٣٠٣)
  - حينينجو أعشاب البعر: استخدم قرحين من النوزى يومياً او قطعة من طحالب الاراهي
  - قم بصهو لتعبه والسيس والموشى او اسمنت مع الحصر ومن تمكن استجدم بعض لرحيب لمدة ٢
  - دقيقة تقريباً أضف صلصة صويا التماري أو الميرو.
  - اوم - شو - بان (رقم ١١٤) المستخدمة يومياً
  - حساء سمك الشبوط (رقم ٤٦) في حالة فقر الدم الحاد

## ٢ السكتة الدماغية

وهي معروفة باسم السكتة والسكتة الدماغية هي توقف مفاجئ للإحساس وشن يصيب لخمض وتتصل بعائلة مرضية للشمخ. (أنظر السكتة).



## التهاب الزائدة الدودية

٣

### تشخيص التهاب الزائدة الدودية

يُعرض لأمسلي لالتهاب الزائدة الدودية ألم يصيب الأمعاء يند بشكل مفاجئ حول الصرة ولكنه سرور ويصير أكثر حدة في غضون ساعات هي لحرارة الالتهاب من الأمعاء ويكون مصحوباً عادة بالحرارة والقيء وأحياناً تقيؤ ومن الممكن لحصوة متحركة أن يسبب مثل هذا النوع من الألم، ولكنه ألم لا ترافقه حرارة ويكون الشخص في هذه الحالة متعباً ليعاين ويحتاج إلى الحركة والتحول بينما يفصل الشخص الذي يعاني من التهاب الزائدة الدودية أن يرقد ساكناً

### أسباب التهاب الزائدة الدودية

لا نشأ الزائدة الدودية دون اسباب فإذا حللنا المرض من حيث عوامل (الباح) (الباح) فإن السبب ولعلاج يصعبان واصحاح للعامة فالزائدة عضو سديد (الباح) إذا ما فور يقيه الجهاز الهضمي فهي صغيرة وصيقة وتمنع بالحرر. الأسفل من الأمعاء ولأن الزائدة (باح) فيمكنها تحمل الحشو الزائد من الأطعمة التي (كاللواكه والسلطات) ولكنها سرعان ما تصبح (باح) كثر مما يسعي عندما سدول كميات كبيرة من الأطعمة (الباح) (كثير من اللحم والسمنك) والهمزوعر الح (ويذكر حدوث التهاب لزيادة الدودية من البكتيريا. ولكنه قد يحدث بسبب أكل البيض أو الحش ولم تصادفنا أية حانة من حالات التهاب الزائدة الدودية من آلاف الماكروبيوتيك خلال العشرين عاماً، لآخره فقد جرى العرف في بلاد بلجيكا على تسمية هذا المرض «مرض يوم الاثنين». من يمكنك نعتي لسبب؟

ولأن الزائدة قد صبحت (باح) أكثر مما يسعي عند اصابتها بالتهاب فإن الاتجاه الماكروبيوتي يتلخص في تحييد هذا (الباح) الزائد.

١- من المهم للعامة الوصف عن تناول الطعام لأن الأكل يجعل الأمعاء تتحرك (باح) ويوصى بالصيام من ٢-٣ أيام، فإذا استحال ذلك فينبغي تناول الأطعمة بكميات قليلة للغاية وهي هذه الفترة تعد الحبوب المطهورة طهواً شديداً مفيدة، وخاصة الشعير.



٢- ليس بمهمة لا تعطى المريض مسهلاً، فإذا كان يعاني من الإمساك فمن الممكن استعمال حقنة شرجية ولكن إذا سبب ذلك للمريض عدم الراحة فيجب التوقف.

٣- ومن الممكن تحييد هذا (البإح) الرائد من الحارح باستعمال الصمادات الحارحية فلقد شاع استخدام كمادات الثلج في علاج الشمبي ولكن من الأفضل كثيراً استخدام حصر تمرير بأبها (ين) ويمكن تحقيق أفضل نتائج مع استعمال لرقعة القلماس (رقم ٥٠٢) أو لرقعة فول الصويا لبينة رقم (٥٠٧) و لرقعة توفو (رقم ٥٠٦) أو لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) أن لم تتوافر لرقعة القلماس ويريد أن يكرر مرة أخرى لا تستعمل كمادة الرحييل لفترة طويلة عند التهاب الرائدة الدودية! ولكن من الممكن استعمال هذه الكمادة لبضعة دقائق قبل استعمال لرقعة باردة

٤- ومن بين الأدوية المتبرلة لالتهاب الرائدة الدودية عصير الأرقطيون (رقم ٢٢٨) يستعمل منه قرابة ٣٠ غراماً يومياً لمدة ٣-٤ أيام. يستعمل عصير عش الطير (نوع من العشب تأكل الطيور ورقه وحبه) أن يسهل الحصول عليه. وذلك بواقع فحجان واحد يومياً لمدة ٣-٤ أيام

٥- ومن الممكن النحو، إلى الوجه بالآخر لتحسين حالة مريض الرائدة كثيراً وللشفاء على الحمى والالام، ولكنك تحتاج لاستشارة متخصص في هذا الأمر

إذا استخدم هذا العلاج بعد فوات أوانه فإن الزائدة الملتهبة قد تتعجر، وقد ينجم ذلك عن التهاب الصفاق تكمن أعراض انفجار الرائدة الدودية بترديد الألم وترايد حساسية الأمعاء وتصلب حداثها وسوء حالة المريض بصفة عامة، ولا مفر من هذه الحالة من الرعاية الطبية. ولكن عند بداية أعراض التهاب الرائدة واحتمال انفجار الزائدة، فإن هناك فترة تقدر على الأقل باثني عشر إلى أربع وعشرين ساعة نستطيع خلالها الاعتماد على الاتجاه الماكروبيوتي الذي يمكنه قلب موازين الأمور.

تحذير



## ٤ نقص الشهية

• حدث في الأعصار شاحبه المرضه فمن الممكن ان يكون لذلك عدة أسباب كما مرض الكبد  
• بعده نحة الغصية (كاملق) والحر رة الح والصب الرنس دفقا بحرما هو كون المرض (ين)  
(ياح) كرمف سمي و - كال رثف هو الصب فان الطعام لنس على ما يرم رعم اسا يصح  
محاولة اكل كراب الارز او التيمورا او عصاء السمك المح  
ويسمى سجد م كنه صغيره من الاميوس على بسط وفرر العصار ب لهاصمه ومن  
لصوري في هذه الحاله سيطط الاطعمه (الن) حيده النوعيه مثل  
- مزيد من المصلحة النهية أو المصلحة  
- المصلات الحصه  
- قطع الفح او اللب احملها بصلح الحبار واصب لهما ملح لبحر وعصير الليمون و حل الارز  
او عصير البرتقال

## ٥ نوبة الربو

من الممكن لوباب الربو ان يكون خطير ويسمى مرضها عن هرب شديد  
مكتبا محاولة بحميمها عن طريق استعمال كمادات لربو حيل ارفم ١٥١ على لصدر من الامام  
ومن الحيف وقد يحتاج لكرها احيانا مدة ساعه او عدة ساعات قبل انتهاء الارمه  
وهو و دماهي المصير لثاني من الحرة الاول سان مشرب مفعض ٢ عر ما من برور بوى  
الدرق مع ١٢ عرام من بدور بوى الممنش في مورباشى صبف نقص الربو حيل الميشور ونقص ميصوع  
الار (در صبت نالعمل في الماء) وهم بعل هذا الحليط مع الماء لمدة ٥ دقائق شرب وكل ما يندج  
مه  
هي حالة عدم توازن بوى الدراى او الممنش قد يصح على المدى المصير ان تتناول اي شيء  
(ين) سيكون له أثر الماء الساحر مع غسل الارز نفسه و الكورو مع منقوع الشعير او عصير التفاح  
الساحر وقد يساعد تناول اقشوه التفتيلة على تخفيف حدة النوبة والشعور بالتخفس فاذا كان كذلك ان  
يكون هو العلاج الوحيد على المدى الطويل هسيؤدي بالتدريج الى ازدياد سوء حاله الربو وان بوبات  
حديثة اسرع واحطر ويسمى على الشخص لعلاج أسباب الربو ان يحاول ان يصبح (ياح) بالتدريج من  
طريق اسخدام وحة ماكروبيوتية متوازنة مع تناول المعتدل للموماريو او (ملح السمسم)

## ٦ الغص الصفراوي

انغص لاصمروى هو اللام بغميمه التي يسببها مرور حصوب بضمير - ( حصوب مر ١٥ من المرات الى الامعاء

صنع كماده لربحيل (رقم ١ ٥١) على منطمة لمر رد - سرب كدلب سويل ساحبه كبندو المنسب او قطر ششاكى لمعي مع بكمبو (رقم ٢١٨) و حساء مسرو مع بصل و لكرث الاندسى و الحصر بحشبه كثيره لأوراق و يساعده ذلك على تحريك الحصوره عن طريق توسيع قطر انفسه الصمروية وتنشيط افراز العصارة الصمروية

## ٧ العضات واللدغات

١- اللدغات البسيطة للحشرات كلدغة البموض ذلك موضع لدغه بشرحة ماحوده من الحرء لا يمرض من سبب لكرث و لكراب لاندسى وبعد بي مثير من هذا النوع مساعده هي هذه الحالة، كمصير البصل او عصير الزنجبيل وما إلى ذلك.



٢- لدغة النحلة او الدور - تستخدم العلاج بصبه و ربت اللدغه بشرحة من الدايكون او لحن ولعد سخدم عصير لأوراق الحصرء ببول بصويا المصوره في الطب الشعبي اشرفي كما استخدم كذلك لحم الحار النى المصور

٣- لدغة العنكبوت - حلد منقعه صموره من ربت لسمسم مع ربع ملعقه صميره من الملح او احل ذلك اقوى بخلط بصف منعه من ربت السمسم مع بصف ملعقه من الملح، صنع الخليط على اللدغه



٤- لدغة العقرب أو أم أربعة واربعين - اسحو بيصه بيته قم بمرحها وعط اللدغه بالخلط، يساعده خلط الملح وزيت لسمسم كذلك كما هي لدغه العنكبوت.

٥- عضه الثعبان:

أ. اذا كان العضه بالدرع أو ساق صنع صاعطاً فوق العضه قم بشمط اسم (هـ) بحتاح لعمز قطع طولي خلال العضه ولا تقطع على هيئة صيب) فإذا استعال ذلك هان العلاج لشعبي كان هو التبول على العضه.



#### ٥. الاستعمال الموصى

- صنع لب الأوموشى أو قليلا من لفة مبرو و يؤخذ عليها في موضعها بصفة دسدة
- العلاج الشعبي استعمال عصارة دودة الأرض المعصورة

#### ج. العلاج العام

- لتنشيط عملية طرد السم من لدوره الدموية عليك بأكل فول «الأروكي» المسحوق على هيئة دقيق
- خلط هذا الدقيق بماء الساحل وناول هذه اللفة استمر في تناول «فول الأروكي» الملهو كطعام وحيد لمدة أيام مع التبرز مرة أو مرتين أو ثلاث مرات
- تسبب عصاة الثعالب انوهاة غالبا بسبب ضعف القلب. ويمكننا اتعاد بحبيطة دون ذلك من طريق تناول «ران - شو» أو البيض وصلصة التماري « (رقم ٢٠٩ ) ،
- تناول الشاي المصنوع من قشور شجرة الكرز.

#### ٦. عصاة الكلب أو الضار أو القط:

أ. استعمال لفة التفقاس (رقم ٥٠٢) أو لفة سمك كارب (رقم ٥١٠)

ب. تناول فول «أروكي» كما هو مبين في بند عصاة الثعالب.

ج. إذا كان هناك شك في وجود داء الكلب فاعط المريض «ران - شو» (رقم ٢٠٩) وادهم بالحريح إلى المستشفى

## التزيف

٨

الزيف هو تورب الدم من الأوعية الدموية ويعتلف العلاج باختلاف نوع الزيف

#### ١. التزيف الخارجى:

- قد يتسبب ذلك عن حادث؛ أنظر البشوش والجروح.
- قد يكون برياً غير ناتج عن حادث كنزيف الأنف أو زيف المعدة أنظر قرحة المعدة الخ

#### ٢. التزيف داخل الأنسجة:

- المتسبب عن كدمة. أنظر الكدمات.
- نزيف المخ (التزيف الدماغى) أنظر السكتة الدماغية.

## ٩ الكدمات

للمعساء على الألم وحسن الريف الى لحد الادنى داخل السيج المكدوم علك باستعمال حد  
الأدوية الموصفة التالية سريعاً  
- لرقعة الفينكاس رقم (٥٠٣)  
- لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨)  
- لرقعة توهو (رقم ٥٠٦).  
- لرقعة مول الصويا (رقم ٥٠٧)  
- لرقعة الأرز (رقم ٥١٢).  
- لرقعة اللفت (رقم ٥٠٩).

ما العلاجات الأخرى التي يمكن استعمالها في هذه الحالة فهي  
- عصير لمحل (رقم ٨٠٦) وعصير اللب (رقم ٨٠٧) أو خليط من دقيق الحنطة السوداء و زيت  
السمسم توضع على المنطقة المكدومة.

يمكنك أيضاً الاستعاضة عن ذلك باستعمال لرقعة تصنع من خليط مكوّن من ساس لبيص مع  
كمية مساوية من دقيق الممح يصار الى بشره على مشعه ورهه او قطعه من بمانز القملنى

## ١٠ الحروق والسففات

الحروق على وجهه لحصر في الحروح المتسعة عن الحرارة الخافه بينما السففات هي الحروح  
المنسبية عن الحرارة الرطبة.

أنواع الحروق والسففات يفرق الأطباء بين نوعين من الحروق

### الحروق السطحية:

وهي هذه الحالة ينشئ من السيج الحلدي ما يسمح بإعادة نمو الجلد فوق الموضع المحترق وهذا  
تم تقسيم فرع أحر للحروق حسب عمق الحرق إلى ثلاث درجات. حرق الدرجة الأولى وهو ينصف  
بحمرة مؤلمة وبشرة غير متقطعة. حرق الدرجة الثانية ويشكل شوراً أو لم تكن البشرة قد أصابها تقطع  
أما هي حرق الدرجة الثالثة فإن البشرة تكون مقطعة عادة ويظهر سطح رطب



## الحروق العميقة.

وهنا يحدث دمار كامل للجلد ويصير الترويع ضرورياً، ويبدو هذا لحرق كموضع غير مؤلم بسبب يبدو بلون أبيض أو متمعم.

### مبادئ علاج الحروق

بعد هذه أسائى الماكروبيوتية لعلاج لحروق عرساً شيفاً لمكرة (ين) - (بائع)

الحرق هو تحول لجلد إلى (ينع) من جراء عن الحرارة الشديدة (بائع). وللقضاء على هذا (البائع) الشديد ينبغي استعمال (ين) والناس بوجه عام يستخدمون الماء (ين) البارد.

ولكن الحرق عابياً ما يوصى إلى شور. ومن الممكن استيعاب ذلك كتجمع ثانوى لـ (الين) هي هذا الموضع الشديد لبغية والذي يشأ لـ (البائع) يحتدب (الين) فإذا أردنا الحيولة دون تكرار الشور أو تقميلها إلى الحد الأدنى فعلياً أن ينبغي على الجلد المحترقة معرولة عن الهواء ولعمل ذلك صنع ملحاً في الماء البارد.

- وبعد أن تبدأ علاج الحروق وفق هذه الطريقة فعلياً ما يستمر الألم لساعات ويحدث ذلك عندما تكون البثرة لا زالت معرضة للهواء

ويسو الأمر كما لو كان أكسجين الهواء ما زال يبقى على النار مشعلة في المنطقة المحترقة. ويمكننا إنهاء هذا الأمر بعمل المنطقة المحروقة عن الهواء ولكن ينبغي أن نختار بعناية كل ما ستجده لهذا الغرض وقد نذكر هي أن أي زيت أو دهـن يجدي نفعاً في هذه الحالة ولكن إذا كان لهذا الزيت أو الدهن طبيعة أكثر باعـه على يكون (الين) كاهياً لطرد الأكسجين ولكنه سيكتم الحرارة بالجرح، ونقصد الدهون الحيوانية ليست مناسبة

- الدهون المدينية كمشتقات البنزول (المارلين مثلاً) ليست مناسبة كذلك والأطباء يجدون كذلك هذه الأيام من استعمال المارلين أو الرتبة في هذه الحالة. فعلياً احتياط زيت سدسي.

بناء على هذه المبادئ يكون العلاج الماكروبيوتي للحروق كما يلي

المعالجة الأول هو دائماً ماء الملح البارد، فإما أن تنفس الأجزاء المحترقة في حمام حزني. حمام الماء البارد بالمح (رقم ٦٠٦) وأما أن تقطينها بقطعة من الكتان أو منشفة ورقية مشبعة بالماء. فإذا كانت

الحروق شديدة للغاية، فاعمل بحسد الكامن في حوص معلوء ناء، البار مذاب فيه كثير من الملح بالتدريج، كرر هذا العلاج حتى يعتنى الألم، فإذا عاد الألم بعد فترة فسله من توقف العلاج فعملك تكرره حتى لا يسبب تعرض الشرة المحترقة إلى انهواء مريداً من الألم، فإن لم تتوافر المياه الباردة بالمح محاول بغطية الحروق بأوراق نباتات حصره باردة كغيره الحقم

ومن الممكن أن يصنع عصير لحيار (رقم ٨ ٨) و عصير الدايكوى (رقم ٦ ٨) وضع ذلك على المنطقة المحروقة

٢ - عندما لا تكون الحروق خطيرة جداً و شديده فإن الخطوة التالية تكمن في عزل لبشرة المحترقة عن الهواء بربب نباتي وللأسراع في شفاء الحرق يمكنك استخدام إحدى الطرق التالية -  
 - صنع عصير الخيار أو الدايكوى بانتظام على الحرق حتى يشفى،  
 - صنع لفة مصبوعة من كميات مساوية من الدقيق الأبيض والنصص على الحرق  
 - صنع لفة مصبوعة من دقيق الحنطة السوداء و دقيق لصويا المخلوط بربب السمسم على الحرق  
 - عصير بص + بياض بيضة + رشة ملح يدهن به المكان المحروق ويترك فترة كافية

٣ - بالنسبة إلى لحروق الخطيرة (حروق الدرجين الثانيه أو الثالثة) يصدر إلى استخدام لفة القلفاس (رقم ٥٠٢) ومن الأفضل اسخدم لفة توفور (رقم ٦ ٥) وبناء على حدرتنا تمديد لصقات توفور شدة في علاج الحروق الخطيرة وشمى بحديدها في الساعات الأولى من الحرق كل نصف ساعة ثم كل ساعة فيما بعد، وتعمل لفة توفور على تخفيف الألم والإسراع في تحد البشرة ومع تكون الندبات والحدرة

ويبقى الاستمرار في استعمال اللصقات للحروق المصفة لمدة شهر، وقد يبدو ذلك مسبباً لتضيق ولكن برفع البشرة بسبب الضيق أيضاً، ولقد شهدنا أكثر من مرة الشفاء التام دون تكون أية ندبات للحروق التي كان ينبغي ترقيتها وفقاً لرأى جراحى التجميل.

أما في حالة عدم توافر التوفور فاستخدم إجراء مؤقتاً وهو البطاطا المبشورة انبتة المخلوطة مع أوراق النباتات الخضراء المرومة إلى قطع صغيرة - لفة الكلوروفيل و لبطاطا (رقم ٥٠٤)، ثم ادرا مباشرة في بقع هؤلاء الصود لصنع لفة حول لصويا البنية (رقم ٥٠٧) ولتصنع التوفور

## ١١ الزكام

من الأفضل التوقف عن تناول الطعام البروتيني وتناول كريما الأربى البنية اللون فقط.

١ - العلاج الداخلي:

- احلط الكرات الأندلسي المصوم مع كمية مساوية من اميرو وأصب ليهما شاي الباشا اساحي





وتناول هذا المشروب «مشروب ميرو» الكراث الأندلسي الساحن،

«الأومبوشي» كوزو» (رقم ٢٤٥). أو «أوم» شو. كوزو» (رقم ٢٤٥)

«شاي حدود اللونس (رقم ٢٢٢) ومن الأفضل شاي كوزو لونس» (رقم ٢٤٨)

للاشخاص الذين يسود لديهم حصائس (باع) ويعانون من الحرارة مع اسرد استخدم مشروب اندايكون (رقم ٢١٥) أو احلظ ٦ غرامات من الحزء لانيص من الكراث الأندلسي مع ٣ غرامات من الرجبيل وقم بغليها في فمجان واحد من الماء.

## ٢. العلاج الفارجي:

«ضع مياشف ساحمة على مؤخرة الرقبة

«ضع لوفة الخردل (رقم ٥٠٥) على مؤخرة الرقبة أو الصدر.

# ١٢ أنواع المغص والتقلصات والتشنجات

**التشنج** هو بضاغ لا ازادي لعصله أو لعصو احواف دي حدار عصلي

**المغص** هو بوية الم تشمعية حيث يحدث الالم في موحات بعصلها هتوت بلا الم سسيا (انظر المغص الصمراوي، المغص الموي، المغص الكلوي)

**التقلص** هو انقاص تشحي مؤلم للعصلا وهو شائع الحدوث في الاوصال (انظر تملص الصاق أو التقلصات الليلية) ولكنه قد يؤثر كذلك على الاعضاء (انظر تقص المعدة والام الطمث)

# ١٣ ارتجاج المخ

**ارتجاج المخ** هو اصابة بالمخ تحدث من صربه على الرأس أو النهر العيف له. ورغم عدم حدوث شرح للجمجمة فقد تحدث بها كدمة وإن حدث وأصبحت الجمجمة بشرح فإنها تورم وقد يتعقد الارتجاج مع حدوث بربف بالمخ وقد تتراوح أعراض الارتجاج غير المعقد من الصداع العادي أو العثيان أو كليهما لمدة أيام الى الصداع الشديد والقيء وفقدان التوازن وعدم بحمل الأصوات والأصواء الخ. .

وقد يستمر لاعضاء لعدة ايام او اسابيع ويرجع هذه الاسباب الى درجه تزد كثافتها او يقلل من استثناء الملح وللحيلولة دون حدوث عراض و تعقيد ب اصابة الملح او تليصها الى لحد الأدنى فمن يوصى بشده باستخدم لمره -توفو- (زعم ٥٠٦) بعد الاصابة مباشرة وقد نه بيان استعمال هذه لمرقة في هذه الحالة تحت بند السكبة

## ١٤ الإمساك

### سبب الإمساك:

قد نلجم الإمساك عن الامراض في تناول اطعمه شديده الحماض (ياض) اكثر مما ينبغي من الملح والحبس واللحوم والمحورات ولكنه عاده ما يلجم عن تناول المرمي للاطعمه الرطبه (ين) اكثر مما ينبغي. ولا سيما مع غياب اطعمه الغنيه بالالياف وقد تساعد المسهلات لشره ولكن اذا احبب باستمرار فإنها تريد من سوء حالة الإسهال

### الاهمية علاج الإمساك:

حسب علمنا تدبر الطريقة الماكروبيوتية هي الأكل الأكثر فاعلة لعلاج الإمساك المرمي ولكن من المهم جداً علاج الإمساك وسنمجد مجرد بخصف الاعراض والعديد من امراض الحرء العلوى من الجسم (كالدربو والصرع وحب الشباب) وشبه الصلة بالإمساك او احيانا بأشكال اخرى من الركود لمعوي كخصف الكلى أو عدم بتظام وطيمه لتناول والرباده التي تسم بحاصة (ين) التي ليس في المستطاع طردها الى أسفل تميل الى الاتحاه لأعلى صافه الى ذلك. فان انواع السرطان التي تصيب الجرج العلوي من الجسم (كسرطان الملح أو لثرتة او الثدي) غالباً ما يتقدم جميعها مع مرور عوام على المعانة من الإمساك ويرى كذلك أن المرمى الذين يعانون من السرطان المنتشر بالانستات غالباً ما يمسون الى المعانة من الإمساك

### علاج الإمساك:

عينا حتى نلجم من حدة الإمساك مؤقتاً أن نعدل وحياتنا فإذا كانت وجبتنا حافة (ياض) أكثر مما ينبغي فليتنا أن تناول أشياء أكثر ليونة (ين) كالخضر البنية أو الخضر المطهوه طهواً جليماً. فإذا كانت وجبتنا ليونة (ين) أكثر مما ينبغي فليتنا وقف تناول المسهلات اللينة وشتى الأطعمة المشورة مثل الأرز الأبيض أو القمح الأبيض وأن نبدأ في إحمال:



الآزر المسمى الكامل وكذلك المريد من الحنطة السوداء وكريما الحنطة السوداء (مع القليل من التماري).

- «عوماريو» تناول ملفقة صغيرة من «العوماريو» مع كل وجبة.
- المجالة اصعب بحالة الآزر المحمصة الى حماء - مسرو - (٢ ملاعق شمرة لكل صحن حماء)
- «وموشي» تناول حوخ أو برفوق أو موشي كل صباح
- اللاناف تناول الحصر الحصرء الصلبة الغنية بالالياف كأوراق الصن واوراق الحزر والحرجير وأوراق الدايكون (المجل)
- تناول دائماً فول - أروكي - الملهو مع طعالب - كوميو - والمعكرونة المسطحة المصنوعة من دقيق الحنطة مع - تيموزا - وكثيراً المصنوعة من الأرقطيون و - هحكي - و «ببسوك» والمقلاط
- كريما - كورو - (رقم ٢٤٤).
- شاي الآزر (رقم ٢١٠) وقهوة يانو (رقم ٢١١)

من الممكن اتباع محاولات العلاج التالية في حالة الإمساك الشديد وذلك لتحفيز الأمعاء على الحركة

#### ١. العلاجات التي تؤخذ من طريق الفم:

- احتساء كوب من الماء المالح قد يعيد في حالة الإمساك الحميم
- تناول حماء الفاصولياء السوداء (رقم ٢٣٨) ويسيد ذلك عندما يكون لإمساك نانحاً عن تناول أطعمة

مفهمة

- شاي بدور الكتان (رقم ٢٢٦) وشاي حدر الكتان يعتبران من المسهلات اللطيفة.
- تناول عصير الفجل المصنوع من المجل الطازج المشور.
- تناول ملفقة صغيرة من المجل المشور المحلوطة بملفقه سمرة من صلصة الصويا مرة أو مرتين يومياً ويؤخذ في المرة الأولى على معدة خالية

- تناول ملفقة سمرة حتى نصف فنجان من زيت السمسم - متنوعة بتدح من «شو - بان» بعدها بعشر دقائق وبعد ذلك علاجاً قوياً للعافية فإذا تكرر تناول الزيت على هذا النحو فحاول تناوله بالطريقة التالية
- أخلط ملفقة سمرة واحدة من الزيت مع ملفقة سمرة واحدة من «التماري» وبصف ملفقة صغيرة من الرنجيل المشور وأصف إليها الماء الساخن أو «البانشاء» تناول هذا على مرحلتين كل نصف ساعة.

#### ٢. العلاج الخارجي:

إن لم تفلح أي من هذه الأدوية في تنشيط حركة الأمعاء فبإمكانك محاولة العلاج الخارجي.

- حاول عمل حقنة شرجية ويمكنك استخدام أحد السؤال التالية، ولكن هذه الوسائل مبررة حتى درجة حرارة الجسم الماء المالح (رقم ١ ١٧) أو لسانا المالح (رقم ١٦٠٢) و ماء كوسمو « قم بيلي قطعتين من «كوسمو» في حوالي ٢ لتر من الماء  
- أحيانا يتركز الإمساك في أقصى الجزء العلوي من القولون ويستحيل الوصول إليه عن طريق الحقنة الشرجية

حاول ان تعرف موضع الامساك بالامعاء على وجه التحديد من الممكن معرفته - لك بالمجسس لتعيق ولحد حول الأمعاء، وبعد ما يمر على الموضع قم باستخدام كمادة لارتجيل (رقم ١ ١٥) لمدة نصف ساعة ثم لرقعة الملمس (رقم ٢ ١٥) ثلاث أو ربع ساعة باستعمال من الكمادة والرقعة ويمكن كذلك تليف هذا الموضع وهم كذلك سديلت الدمع والكتمين وأصبعين بقوة  
وصفه لشد البطن وعلاج الامساك بعد الصعق بشكل دوري على منطقة البرية لدودية في ليمس ثم بربع لى فوق حتى يصل تحت المعدة والصرة ويستمر بالصعق بشكل دوري (مع عمار الساعه) ثم نزل لى أسفل البطن فميد في تحريك الأمعاء و برية من بصلاب لقرصة التي تعيق امتصاص الماء

## ١٥ التشنجات ( خطر البواب )

تساوت بوابات لتسج مع بواب الانصاف والانساط في العضلات مما يسبب حركات غير منتظمة بالانوصال و لجسم وعادة ما يكون ذلك مصحوبا بصداع الوعي وشع من لباس استخدام كلمة « بوبه » لأنها تبدأ وتنتهي فجأة وسنستخدم كذلك كلمة دور للتعبير عن بوبه تسج فحانة ولكنها قد تعني بوبه من أي نوع آخر

وعادة ما يكون الشنج عند البطن هو أحد عرض الصرع وقد يحدث للانفصال مع ارتفاع شعاعي في درجة حرارة الجسم أو من المقدان المعاني للأكسجين كما يحدث أثناء الإصابة ببواب اسفال المصحوب بالشهيق المرتفع

## ١٦ السعال

هناك العديد من انواع السعال وقد يصعب نوع السعال أكثر من طريقة (بر) (المحاط المثل) أو أكثر (يايع) (كالسعال الجاف ذو لصوت المرتفع)، ومن الممكن ان تعيد العلاجات المذكورة في يهذه السعال ولكنها لا تناسب أسبابه.



## ١. العلاجات الداخلية

- (أ) قم بتخمير حصة من الارر عليها مع قليل من قشر ليمونه او برتقالة معروم الى قطع صغيرة  
في ٣ الى ٤ فباح من الماء اتركها بعلى حتى تصير قحنا و جدا وبعد ذلك في نصف حده السعال  
(اليابح) كالسعال اثناء الإصابة بالحرارة
- (ب) قم بتخمير حصة من الارر و صف اليها حصه من حدر سات لبوس المروم وكمية صغيرة من  
ورق شرو صف هذا الحلط الى ثلاثة فباح من الماء و قم بعلى لجميع حتى يصيروا قحنا واحدا
- (ج) قم بعلى حليط من بدور الفطس مع الحور البين بنسبه ٥ / ١ كل منهما في ثلاثة فباح من  
الماء حتى يصيروا قحنا واحدا
- (د) قم بعلى المل الاسمر ثم اسرع الطعمه الكثيفه لتكويه على انواعه و تناول المشروب المتص  
الذي يعيد ايضاً في علاج التهاب الحنجره
- (هـ) احلط - امي - غسل الارر و شرب الارر مع الصعل الاسف المبشور بنسبه ٥٠ / ١ لكل منهما  
و تناول ملعقه سمره الى اثني من هذا المستحضر يوميا اسكب عنه انداشا الساج و حر كهم ثم اسره
- (و) وعندما يصدر عن السعال مخاط لرج اسخدم الوصفه المنسبه في الفصل لثاني من الجزء الاول
- (ز) شاي جدر نبات اللوتس (رقم ٢٢٢)
- (ح) الشاي المصنوع من بدور الكتان أو حذور الكتان (رقم ٢٢٦).
- (ط) بدور المشمش (رقم ١٥).
- (ي) شاي مو - (رقم ٢٥) للشخاص ذوي الحصائص (الين) وشاي شيتاكي (رقم ٢١٨)  
للشخاص ذوي الخصائص (اليابح)
- (ق) شرب معلي الصعل والمفوف.
- (ل) ماء فاتر + خل التفاح + قليل من العسل ... يشرب على مهل.

## ٢. العلاج الداخلي:

ويطوى العلاج اللطيف على تدليك الحلق والصدر بحليط من الزيت وعصير الرنجيل بنسبه  
٥٠ / ١ لكل منهما الرنجيل والزيت (رقم ٨٠٢) اما العلاج الاشد فاعليه فيبطوي على استعده كماده  
الرنجيل (رقم ٥٠١) أو لرقه الخردل (رقم ٥٠٥).

## التقلصات

١٧

اسطر المعص وتقلص القدم وتقلص المده والام الطمط

## ١٨ الخدوش والجروح

يسمى تنظيف الجرح أو الحرق تحت ماء لحار أو بالماء المالح وقد يكون استعمال المطهرات الكيميائية خطأ كبيراً فهو يريد من تدمير الأسحة ويطلق من عملية شفاء الجرح وبناءً على خبرتنا فإن استخدام الأشياء المرئية كالمالح وطحالب لبوري والماء والهواء يعد كافياً لشفاء الجرح ونحاح وأفضل طريقة لإيقاف النزيف السطحي هي وضع ضغط مباشر على الجرح بقطعة من لقمش وعيننا بتقليل النزيف السطحي أو تناول السوائل بل يعطى «العوماريو» ملح تسمسم (معلقة صغيرة) أو نصف معلقة من «ديتي» (رقم ٨١٣) ومن الأفضل وضع لحريق في عرفة باردة ولا ينبغي تبريد الجرح بمسح بالثلج أو بأي شيء بارد ورغم أن البرودة الداخلية تعمل على إقصاء النزيف في أول الأمر ولكنها قد تسبب امتداد النزف للوعية الدموية ومن ثم تسبب نزيف شديد الحرارة. وعندما يتسع الجرح كثيراً فقد يحتاج الأمر إلى قيام الطبيب (بجائته بآلة وحيد) وقد يستعاض عن ذلك أحياناً بسد الجرح من أطرافه بشرائح صغيرة من شرائط الإسفنج الأولية للإسراع في عملية شفاء الجرح من العسل المتكرر للجرح تحت الماء البارد الحار له أهمية قصوى وعيننا ألا نغفل الجرح عن الهواء ومن المفيد استعمال اللصقات كرقعة الأرض (رقم ٥١٣) أو لرقعة الأرض المحلوطة بأورق «لنوري» أو لرقعة القلقاس (رقم ٥٢) لعدة ساعات ومن المفيد للعاية استخدام رقيقة الأرض المحلوطة بأورق لصوبر (رقم ٥١٣) ومن المفيد كذلك استخدام لرقعة مصنوعة من دقيق التفاح بالكامل محتلاً محل الأرض

## ١٩ الإسهال

قد يكون للإسهال سبب (ين) وسبب (ياع) فالأطعمة شديدة الرطوبة (ين) كالنوشة والسكر وكثير من المأكولات تسبب الإسهال الشديد والحاد الذي يكون أحياناً مصحوباً بالحرارة وقد يؤدي تناول الأطعمة الرطبة (ين) الأكثر عنداً كالسوائل الرائدة عن الحد والإفراط في تناول الطعام والمواكه الخ في حدوث إسهال حفيف ولا يفتقره الناس إسهالاً في الغالب فهو ينجم عن حدوث العديد من الحركات المعوية يومياً وقد تكون هذه الحركات سائلة للعانة أو مقطعة للعاية أما الأطعمة الشديدة الحمض (ياع) (خاصة الأطعمة الحيوانية) فقد تسبب في الأخرى حدوث الإسهال أكثر مما تفعل الأطعمة (اليانغ) ذات الطبيعة الأكثر نظراً.

علا: الاسهال

١. الإسهال المتسبب عن الرطوبة (ين)  
٢. العلاج الداخلي

عطف لمريض الأورام الحمص فقط (رقم ١) في كميات الأورام

( )

١٢٠٠

1. *Journal of Management Studies*, 1996, 33, 1, 1-14.

and  $\sum_{i=1}^n \mu_i \frac{\partial f}{\partial x_i} = 0$  is the Lagrangian function

*[Faint handwritten notes at the bottom of the page]*

$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

موسى. سنا. ( ١١٩ ) وقد تم بيان ذلك في القسم الثاني من الجزء الاول

١١٦) أو المسجود الصنوع من نواه الأومبوشي الحصص

هو إله البدور التي تحتوي عليها النوى بالصور حتى

جوں ہی بعض اثناء السباحہ

1. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

مجلس الشورى

ب. العلاج الجراحي

الكيمادات الساحنة كيماده الملح (رقم ٥١١) أو كيماده الرخينا (رقم ٥١٢)

• في حالة الإسهال الشديد حمام الرجبيل (رقم ٦٠١)

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

## ١٧. اسهال المتسبب عن خصائص (يانغ):

### أ. العلاج الداخلي:

- «الدايكون» النقي المشوز (رقم ٢٦)

- كريما الكوزو (رقم ٢٤٤)

- مركز الاوم شاي (رقم ١١٩ و ١٢٢)

### ب. العلاج الخارجي:

- لرقعة القلقاس (رقم ٥٠٢) او لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨)

## ٢٠. خلع العظام

انظر الكسور

## ٢١. الإجهاد

نظر الاعياء

## ٢٢. الحرارة

رغم ان الحرارة قد تعتبر ردة فعل صحيحة ومفيد ديموم بها الجسم عند تكون ردة فعل هذه عند معاينته وقد تستمر لوقت اطول مما ينبغي وهي كلها الحالات قد يؤدي ذلك الى ضرر بالغ تحدث ان يؤثر شدة الحرارة على المخ او يؤدي اسهم رها الى حفاف الجسم وتشيخ حدوث مثل هذه الاحول المنصره من الحرارة عندما تحتوي وحمايا على اطعمه شديدة (التي) او (الباع) ومن لئادر سبب حدوث ذلك لدى الاطفال اناكرونيونك رغم ان ذلك ليس مستحيلا ومن ثم فمن المهم ان نعرف طريقه فحص درجة الحرارة.

وقد يكون سبب الحرارة (لي) او (الباع) ولكن الحرارة دنتها ظاهرة (باع) والاسيرين مبيج شديد (لي) وبمكنه المصاء على هذا الفعل (الباع). ولكن الاسيرين تلاسف (ين) للعاية لدرجه انه يؤثر كذلك على الاعضاء (الباع) والكليس وبميل بعض الأنواع الاخرى من المسحات (الين) التي تنشط لتسحب (الباع) للحرارة فقد راينا مثلاً ان بعض المصادات الحيوية تقفل الميكتريا ولكنها سبب





## ٢٣ التسمم الغذائي

لا يقصد بالتسمم الغذائي ذلك التسمم الناتج عن الأطعمة لتأسيده أو العضة أو الموثلة فالتعلاج بهذا النوع من التسمم هو نفسه الموصوف بعد عموام التسمم إلا أن العداء بعد ذاته يمكن أن يؤدي إلى حالة سقم ومن أعرصها القيء أو العثين أو الأسهال أو الحرارة الخ وإذا استخدمت هذا الطعام في الوقت غير المناسب أو أعددها بطريقة خاطئة، يمكن أن ينتج عنه حالة تسمم غذائي

### ١- إذا أصابتك حالة إعياء عقب تناول السمك:

المعروف أن السمك من طعمه ( ليانج ) وهو من الأطعمة النخبة ومن ثم عيب اللجوء إلى طعام ( الين ) من الأطعمة السائبة وحتى يصار إلى القضاء على حالة التسمم الناتجة عن تناول السمك استخدم الصيديون دافعا عصير نوع من الشمام يسمى ( شمام الشتاء ) وهذا النوع يتميز بكثير الحجم وهو أشبه ما يكون بالطبخ إلا أن لونه أحمر فاتح غير أنه في هذه الحالة، يسهل علينا استخدام ما يلي

علي أوراق الشيرة ( رضى ١٣١ - ٢٢ ) هي ماء أو في شاي دافعا وشرب ذلك السائل وإذا لم يمكن من الحصول على أوراق الشيرة يمكن استخدام أوراق الشيرة التي تأتي معها مع شام أوموشي، إلا أن الأمر يستوجب نقعها أولاً وغسلها من الملح الذي يعلق بها

- عي عيش العراب ( الشياكي ) الحاف وإصافه القليل من صلصة لماري وشرب ذلك السائل إلا أنه يجب عدم تناول ذلك إذا كنت تعاني من حالة مرضية شديدة من نوع ( لين )

- لشاي المصنوع من لياف اشجار الكركر أو من أحد فروع اشجار الكركر الصغيرة يعتبر مفيدا جدا في حالة ما إذا كان السمك الذي حدث بسببه التسمم ( يانج ) للعافية مثل السمك التونة أو السمك الأزرق

- جد حله ملعقة من المعجل الأبيض المشور وأعله ببطء من دقيقتين إلى دقيقتين ثم اصصف عدة قطرات من صلصة صويا التماري

### ٢- إذا أصابتك حالة إعياء بسبب تناول المحار:

- قم بشرب الحرة الأبيض في البصل الأخضر أو الكراث الطارحين ثم اعصره وتناول حوالي ملعقتين من ملاعق المائدة منه

تناول من ملعقة إلى ملعقتين من عصير جذور اللوتس

- اصصف بعض من الرنجيل المشور وبعض من المعجل الأبيض المشور إلى الشاي الساخن وهم يعني





## ١٥. الاعاء العائد الى التدخين السحار والسحائر

هذا النوع من الاعاء العائد الى التدخين السحار والسحائر هو من بين اكثر الاعاء العائد الى التدخين السحار والسحائر شيوعا. وهو يحدث نتيجة لتدخين السحار والسحائر لفترة طويلة من الزمن.

## ١٦. الاعاء العائد الى تعاطي العقاقير ال LSD الح

هذا النوع من الاعاء العائد الى تعاطي العقاقير ال LSD الح هو من بين اكثر الاعاء العائد الى تعاطي العقاقير ال LSD الح شيوعا. وهو يحدث نتيجة لتعاطي العقاقير ال LSD الح لفترة طويلة من الزمن. وهو يتميز بظهور أعراض مثل الهلوسة والاضطراب في التفكير.

## ٢٤. الكسور وخلع العظام

الكسور وخلع العظام من بين اكثر الاعاء العائد الى تعاطي العقاقير ال LSD الح شيوعا. وهو يحدث نتيجة لتعاطي العقاقير ال LSD الح لفترة طويلة من الزمن. وهو يتميز بظهور أعراض مثل الكسور وخلع العظام.

هذا النوع من الاعاء العائد الى تعاطي العقاقير ال LSD الح هو من بين اكثر الاعاء العائد الى تعاطي العقاقير ال LSD الح شيوعا. وهو يحدث نتيجة لتعاطي العقاقير ال LSD الح لفترة طويلة من الزمن. وهو يتميز بظهور أعراض مثل الكسور وخلع العظام.

ولقد وجدت اساليب تقليدية معماره ببلاد المشرق لإصلاح العظام  
أنشئت حديثاً في سورية لتصعد ببناء ناسد بعد استعمال سرفات  
سامة "ال كاس" في حشر مضبوطة، وجوز خرج يظهر من خلالها عظام  
المكسور) ثم تتطلى الحرج بأوراق نبات لسان الحمل أو ورق قمار اللامعة  
أو الألف ورفقة



## ٢٥ التسمم بالغاز

في حالة التسمم بنوع كبريت من موجد تطويعه عن لغز اعطاء الحمام من  
رقم ٢٠٦ او رقم ١١٩ او حياء عبره الغوى

## ٢٦ الصداع

للصداع بذلك فروه الرأس ونصع كمادة من ورق التمنع الاحضر المدقوق.

لصداع ورائحة العم : المسمم والملح البحري (العومارو)

### أنواع الصداع:

مكنا التمييز بين اربعة انواع من الصداع

### ١- صداع مؤخرة الرأس:

قد ينجم الألم عن تناول طعمه شديدة (البانج) او قد ينشأ خاصة بعد الوقوف عن تناول المعتاد  
لاطعمة (الين) فويه كالفهوه الخ.... ويتميز الألم بأنه يمر حاد وعاصر ويميل لإحداث لأجهاد وغير  
حافق - تنجه الألم الى الازدياد سوء في الاحواء الباردة

### ٢- صداع مقدمة الرأس:

قد ينجم هذا الصداع من تناول منجات السكر وعصير الفواكه وحبوب منع الحمل ولاسبرين  
و لعسل والشوكولا والحمور - - الخ هذه المنجات جميعها شديدة (الين) للعنه وللألم طبيعه تنقلب  
عن طبيعه صداع مؤخرة الرأس فقد يتميز بحدوث حرقان في الرأس و ألم مختار حاد ومسيب  
لوحرات الألم ويرداد سوءا في الاحواء الدافئه

### ٣- الصداع النصفي

ينجم عن لافراط في تناول الاطعمة الباردة او الدهنيه او الاطعمة الاحمره انسببه لاضطراب  
وطيعة الكبد والمرارة وعاده ما يكون الألم غير حاد او حاد أحيانا

### ٤- الصداع الدفين:

ينجم عن الافراط في تناول الاطعمة الحيوانيه خاصه اللحوم المملحه والبيض والكافير و لتسمم  
الملح- وعاده ما يكون ألماً مركزاً وضاعطاً يتركز في عمق المخ.

تنوع العلاج تبعاً لاختلاف نوع الصداع.



وبعد ذلك تناولنا العديد من الموضوعات المتعلقة بـ "الصداع" ونسبنا بالأمكان اننا نضيف "الصداع" تحت حد هذه الاصناف الاربعة ففي هذه الاحوال نستخدم "الصداع" في مشكلة كثر تحديد كالتهاب "حبوب" لاسميه او ورم في الخ أو مشكلة بالعين .. الخ

## ٢٧ حرقان القلب

**سلطوي** حرقان القلب على شعور بالحرقان في موضع القلب وعلى مؤخره "حبوب" وبعد حرقان القلب علامة مميزة على مسكلا. صعيه مسمييه كترج "الصداع" في حد تعدد سرطان المعدة .. تكررت معاناتك من حرقان القلب ففيم العديد من حد في تناول الاكل على "ضربة" مأكرو يسه ولا سيما المصع جيد وقد نعه اعرض حرقان القلب من ضربة . شاي اساسا لمخلوطة بعض الماء يكون المسور و "العصر" المنشور بعض صعيه صوب

لتعاري

- سخدم مسحوق كوزيو لمحص كهار (رقم ١٢)
- عوماريو (رقم ١١) وشاي الناسا مع معلقه صغيره من عوماريو (رقم ٢٠)
- "اومبوشي" (رقم ١١١)

## ٢٨ القواق

يتم ذلك عن تناول امطرط للأطعمة .. وفي هذه الحالة يصبح الحجاب الحاجر (بين) كتر مما ينبغي ورحوا كتر مما ينبغي محاول الحجاب الحاجر عن طريق الانصاف .. ستيعد صلابه الاصبه (يصبح له سمه ناعم) ونعكس العور على العديد من الطرق لاعاده صلابه الى الحجاب الحاجر وحدث اسط هذه الطرق في تناول بعض "العوماريو" منح لسمه او بعض لساوي المذبح وقطعة من الاومبوشي وبعض الكا ومن الممكن تكرار ذلك كل ١٤ شهعة. ومن الأيسر تناول إحدى هذه المستحضرات مع كمية قليلة من الماء او الشاي الساخن

## ٢٩ بحة الصوت

قد تكون نعه الصوت عدة أسباب أخطرها ندابة حدوث سرطان الأوتار الصوتية وهي عاب





لاحقاً يرجع عنه لحيث أن تورم في التهاب الكلى يمكن بحسب حدته أن يهتبط بأدوية متعددة

غير غرر منه سبب نوكو، م. Lukewarm مصروح من حدته أن يهتبط بأدوية متعددة  
المعنى لمصروح بهات اللواتي (رقم ٧٠٧)  
- تناول بعض نوى المشمش (رقم ١٥)  
- تناول مشروب الفاصولياء السوداء (رقم ٧٣٨)  
- في معنى لأوسوشي مع بعض من فسر أماندس وبعض سكر عسل الأسود في سحر من  
الماء وتناول هذه المسائل

## ٣٠ التهاب

معنى كلمة التهاب حرفياً من يحترق ويسمى التهاب من أحمر وروبو ولسجونه  
والألم والالتهاب عملية بسيطة للغاية حسب سببها الجسم يستجيب بتعظيف أو إزالة لأسببها  
يكون تلك السبب للأسبب أصحاً (كأنه حرق جرح) أو عدوى أو دخول ميكروب أو تغير في  
الجسم أو سم من بعض جسم من هذا سبب ذلك ومن ثم يكون التهاب سببه متغيراً  
صعوبة لاتمام الشفاء

ولكن هناك حالات يندرج فيها التهاب هو السبب في حدوث تشكلات وليس العكس

١. قد يكون رد الفعل لالتهاب لدى بعض الناس شديد أكثر مما ينبغي وهذا يتميز بالتهاب  
في مثل هذه الحالة تشدد الألم وبتسرع سعيه وتسبب حرقاً في تصعيد الجسم كله ويكون هؤلاء  
الأشخاص عادة (بن) لديهم وكن مذكر بحدوث (التهاب) قد يكون ناتجاً عن التهاب الجهاز الهضمي أو  
كان الالتهاب تشدد حاداً يحتمل عنه ركوب في سببه لدموية وخفية في السوائل وقد يستدرب  
موت لأسببه وهو ما يؤدي إلى تكوين مزيد من الالتهاب وهي طريق هذه الجسم المتضرر سبب العملية  
على هدفها وتصير في سبب المزيد من الضرر.

٢. وقد تكون بعض لالتهابات كذلك سبباً في الألم لشده وبعدها لا يوجد بحدوث  
موصفاً مزيد من التورم كما في حالة مرضى النقرس وعندما يحدث التهاب في الأذن الوسطى في  
هذه الحال لا يشب لصعوبة المتزايد في زيادة الألم فحسب وإنما سيؤثر العضلات لصعوبة بالأذن  
أو طبلة الأذن وحتى عظم الجمجمة المحيط وعليها في شتى هذه الأحوال محاولة لتلطيف الالتهاب

## العلاجات الموضعية:

أفضل طريقة للتعامل مع الالتهاب هي الاستعمال المتبادل لماءات الماء الساخن والبارد كعلاجه  
الرنجيل (رقم ٥-١) ولرقة القلقاس (رقم ٥-٢).

- حول كماده الرنجيل دون ركود موضع الالتهاب وتعمل على تقوية الوظائف الدفاعية والترميمية  
للتهاب من طريق تنشيط الدورة الدموية وتدفق السوائل بالأنسجة. واستعمال كماده الرنجيل وحدها  
يعمل على اسرع عملية تكون الالتهاب ولكنه قد يؤدي الى عملية تكوين سقطة حادة للصدئ "القيح".

- تعمل لرقة "القلقاس" على تقليل شدة عملية الالتهاب فإذا تواجد الصدئ "القيح" بالعمل في  
التهاب فستساعد لرقة "القلقاس" على طرده. فإذا اردنا تصفيف حدة عملية الالتهاب فستساعد على  
ذلك لرقة توفو (رقم ٥-٦) أو لرقة الكلوروفيل (رقم ٥-٨) أو لرقة فول الصويا (رقم ٥-٧).

## ٢. العلاجات العامة:

تجنب تناول جميع الأطعمة المتطرفة لاسيما الأطعمة التي تعمل الى اصدار حرارة كالبريت  
والسكريات تناول وجبة غنية بالمعادن على شكل اشبات البحر وحصر اليانسة

تصدير

لا تنس أن هذه الطريقة هي التعامل مع الالتهاب قد لا تكون  
كافية بالنسبة إلى بعض الناس. فعندما تكون وظائف أعضاء  
الأشخاص قد تدهورت بسبب سنوات من الطعام غير السليم،  
ويحاولون أن يعيدوا عاداتهم الغذائية إلى الأفضل، فسيستغرق  
تنظيف أجسامهم وإعادة بناء وظائف أعضائهم وقتاً من الزمن  
هذه هي بالذات الحال عندما يستمر شخص ما في تناول  
المضادات الحيوية أو الستيرويدات (مواد شحمية شبيهة  
بالكوليسترول) لفترة طويلة. فإذا صار ذلك الشخص يعاني من  
التهاب حطير فقد لا تكون علاجاتنا المنزلية مأكروبيوتية التوجه  
قوية بما يكفي لمساعدة ذلك الشخص. وسيكون من الضروري منع  
حدوث من طريق أضرار إعطاء دواء أو أي نوع آخر من العلاج.



## ٣١ المصع المعوي

المصع معوي هو جوفه الم بالمعده اتي في شكل موجات ويكون اصلها في الاضراس لتتجه  
خارج المعده ويهدف علاج المصع على المسبب

١- الامساك هو في لغات سبب المصع انظر الامساك

٢- سبب المصع عن تناول المأكله الباردة و المنروبات الباردة

٣- تناول المعكرونة المسطحة المصنوعة على شكل شرائط و عصا و حياء «ميرو مع الموشى»  
و طبق بسبسي (رقم ١٣١) قد كان لشخص تعاني من المصع شكل منظم فعليه الا تناول سوى  
لاطعمة سباحه لهذه اسابيع وتعد في عصا و عصا لعلاج الجرح في عن الحالات

## ٣٢ نوبة حصوة الكلى

انظر المصع الكلوي

## ٣٣ نقص الحيوية

انظر الحيوية (نقصها)

## ٣٤ تشنج عضلات الساق

١- ويسمى كذلك لتشنج الليلي (تحم القلصات عموما عن النور الشديد ونشأ التقلص كحركة  
رد فعل مصاد بهذا التوبر وله اتجاه اساعي وعندما ملاحظ الامر بعنايه فاسد يمزق من لعديد من  
انواع تقلصات الساق

٢- بنشأ التقلص داخل ريلة «بطه» الساق على طول المستوى انراسي للكلية

- ينشأ التقلص خارج ديلة «بطة» الساق على طول المستوى الراسي للمعدة

- ينشأ التقلص في مخرج ديلة «بطة» الساق على طول المستوى الراسي للمثانة

وأكثر انواع التقلص شيوعاً هي التقلصات المصاحبة لحطوط الطافه في الجسم للكلى والمثانة  
وهذا ان المثانة والكلية عصوي احراج فان السبب (الذي) لتقلصات الساق عاتياً ما يكمن في الاستهلاك  
الشديد للسوائل (البر).

وأفضل طريقة لعلاج هذه التقلصات هي المعالجة البدوية لا نعم بتدليك موضع التقلص لأن ذلك  
مؤلم للغاية ولكن قم بعملية التدليك بحاء الموضع المتقلص ووقفه مباشرة ويكون لموضع المتقلص هي  
وضع شديد الانقباض ويمكن جعل هذا الموضع أكثر استرخاءً من طريق ربط الموضع لمحوار ربط  
لموضع فوق لتقلص بشدة كما لو كنت تقبض عليه باحكام ومن المفيد كذلك استعمال المشافف المعموسه  
في الماء الساخن بالتبادل مع المشافف المعموسه في الماء البارد.

## ٢٥ آلام الطمث

على كل من تناسلي من عصر الطمث ان تتناول طعامها على الطريقة الماكروبيوتيكه  
هالنساء الماكروبيوتيات لا يعرفن آلام الطمث تحسني على وجه الخصوص الاطعمة الحيوانية وتحسني  
طعامك هي محبوزات الدقيق والاطعمه الشديدة الملوحة. وتحسني أكثر الاطعمه الحيوانية تماماً هي  
الأسبوع السابق لثأريخ حدوث الحيض

ومن الممكن تخفيف التقلصات عند حدوثها كما يلي.

- تناول لباساً مع بعض «الغوماريو» ملح السمسم (رقم ٧) أو «يوم» شو-نان (رقم ١١) من  
مرتين إلى ثلاث مرات يومياً

- استخدم الوصفات الساحية على الجزء السفلي من الامعاء نمد كمادة الملح (رقم ٥١) هي  
الأكثر إلهادة في هذه الحالة.

- تناول حماماً لمنطقة الورك بماء «هيبايو» (رقم ٦٠٢) وكرديه إذا لزم الامر وينبغي الاستمرار  
في ذلك بانتظام في الأسابيع أو الأشهر التالية لذلك.

- ومن المستحسن دراسة الوخز بالإبر لأنه يخفف تقلصات الطمث.



## ٣٦ الغثيان والتقيؤ

صباحاً بروج سبب لفتيد أو بمرء لا يستخرج بين عسر لتجسم دسوطان مع وئد سبغى  
سبحض لى- صوبير المده من صوبير حضاصى كما سبغى لا سحوا لاسمير ر هى كبت اعشال و  
الى-

وقد ه وصف وبتل لعلاج المصده سبغى هى لمصن لىالى من لىسم لاول هم سحميص قطع  
من برنحير مع لىح فى امير حى سحولا ن سون لاسور هم جعل ه سحوق سبغى حى بصر  
سدا ارك ه لىالى لسره هى حسابه  
من حبه ثاسه عسا ما بكون حموصه لى ه لىر س دور ء العده من سكا ا عشا و الصى وبتا  
على هده حصصه قص سحر علاج لآخر صبه فى

س- س- بن ارقم ١٢٦ ا بوعمارو سدا ررقم ٣٧ سول من سحال لى سلاه سدا حى يوم  
من يوم الى ثلاثة ايام

- «لوموزيو» (رقم ١٠١) حتى ثلاث ملاعق صغيرة يومه لىده ايام

الاموسنى الارقم ١١٩ و اوم سوب س ارقم ١١١ و مركز الاقم ارقم ١٢٣

- سدا لسوكروت الساويرkraut لىهو مع الاموسنى و لار ساعم مع الاموسنى

## ٣٧ التقلصات الليلية

انظر تقلص السق

## ٣٨ الرُعاف (نزيف الأنف)

عالم ما بحدث بريف الانف «لما بى» وبعد هده النوع من البريف عير عادى ا ما قور بريف  
الانف الباحم عن سحروج واسبب الحقبص للبريف عير عداى سحصر هى سده التوسع (ين)  
لشعيرات الدموية العائده الى الفشاء المخاطي للانف

ومن الممكن معالجه بريف الانف الحميم سهولة هدا كان بريف الانف سحما عن سبب حطير  
كسر عظمة الانف فسيتصلب الامر عن قسم الطورى باى مستشقى ولكن بمكسا الى ان يصل

المريض إلى المستشفى أن نحاول نسيطره على المزيم باستخدام بعض العلاجات مرلبة بسيطة

## ١. العلاجات الخارجية:

أ. علينا ثناء معالحة شخص أن يرفده ويرفع رأسه قليلا بواسطة

ب. - سيعمل الماء المالح لبارد بالأنف وذلك بعميق مسح رقي أو قطعة من القماش القطبي في ماء باردا ثم عصرها ثم عسها في الملح ووضعها داخل فتحة الأنف التي يرف مع الماء، فإذا توفر «اليديتي» فمن الأفضل عس قطعة القماش أو المسح الورقي المثلثة فيه لأن يسي أكثر فاعلية من الملح في وقت البرص، اترك ملح أو الدوسي داخل الأنف من خمس دقائق إلى خمس عشرة دقيقة

ج. - لا نعالج موضع لمرص فقط وإنما عالج المنطقة المقابلة له أيضا

- انقر برفق على قاعدة الجمجمة عن أعلى منطقة الرقبة

- ثم صم مشتم بارد على هذه المنطقة ولقد طلب هذه الطريقة تستخدم على نطاق واسع في الممارسات لشعبي في أوروبا فكان يشتمل على وضع مصاح على الرقبة وبقاءه في هذا الوضع ولمد كان الماتج في ذلك الزمن كبير الحجم وبارد المص وبه نيل الدراسات لعلميه الأحدث أن استخدام البرودة على منطقة الرقبة يسبب الانقباض الانعكاسي للأوعية الدموية بالأنف وبسبب ذلك، لأن هذه الخيمة كتفسير لحقيقة أن تعرض منطقة الرقبة لتيار هوائي يسبب الإصابة بالبرد بسهولة وعندما تنقبض الأوعية الدموية لموجوده في العشاء لمحاطي للأنف يعلب اطن بأن هذا العشاء قد أصبح أكثر عرصه لاحترق فيروس البرد

- ولقد أوصت إحدى لطرق لشعبي الميليدية بالشرقي بسبع ثلاث ساعات من مطه مؤجرة الدرس عند اتصال الرقبة بالجمجمة وبممكن تفسير ذلك في طار حاصني (الين) و(اليانج)

## ٢. العلاجات الداخلية:

علينا أن نجرب حمل دم كثر ايدج أعلى نحو أكثر سرعة عط المريض ملعة إلى ملقتين صغيرتين من «العوماريو» أو ملقتين إلى ثلاث من جوج «الاموشني» أو ملقة من الشعر لمجم والأهص أن يكون هذا الشعر من الجنس مخالف

الآلام

٢٩

ينبغي أن نضع يدينا على مسيب الآلام ونحاول علاجه، ولكن يمكننا نوجه عام أن مهم أن للآلام سببان الانقباض أو التمدد.

- فإذا تسبب الألم عن حرط الانقباض فإن الوصفة الدافئة أو الساحنة تكون مفيدة



## ٤١ سم الطفح الجلدي اللبلابي

نادي دي بدء الاحياء حكة الطفح الجلدي، احلج ملاسك واعتدل بالماء والصابون وغسل  
للانس هي الاحمر وبعد ما يكون لتعصن ماكروبيوس لعدد سنوات قبل يظهر عنه طفح حدي  
لبلابي بعد لبسه سم للبال يوجد عدة علاجا صرله بمود في 'علاج' لغا' منها

١. قم بغير ان نوع من الاصا - لحرره عس' السه عديرد و صغ بار منه

٢. قم بغير اوراق العجل او اي اوراق بياض حصراء معقمة اخرى عس' لسرد لخصه بهد ماء  
او صنع دثاراً

٣. اعتسل بكثافة، بوكا - (رقم ٥١٩)

٤. صغ ميرو مباشرة على البشرة

٥. صغ التوفو على البشرة مباشرة

٦. دلك اوراق بياض اذان الحدي المعصورة المينة على الطفح مباشرة

٧. استخدمت هذه العلاجات في بلاد المشرق

اور في ساب تلوس عس' لسرد بالليل مباشرة ساج عس' عس' دوس

- السردن لكانوبيا في مصر ١٠٠ يمكن لغور على محدود حصراء حر عسرد كايوب صغ هذه

الحصراء على البشرة مباشرة

لسرطان ١٠٠ سلق لكانوبيا كاهها في ماء كاه يصنع لساني سسخدم ماء الساج لسرد لسرد

الخصاء

## ٤٢ نوبة الصرع

ممكن فهم لنوبات المرصبة بساطة كشاط صرط لخالنا المج سسب سمد هذه الحالا لب  
تصعلط على بعضها البعض ونحمر المج على احدث الومصات العصبية ومن الممكن احدث هذا النمرد  
المفرط لئحاليا بعدة طرق





• قد تسبب عن تناول لمرط لمرمن للاطعمة الشديده (البن) وذلك هو أكثر اسباب نوبات

### الصرع

- وقد تؤدي الحراره العاليه (صباح) في بعض الأحوال الى نوبات الصرع لان الحرارة العاليه كذلك تؤدي إلى تعدد خلايا المخ

ويبدو أن نوبات لصرع المسببه عن سبب (بن) تظهر على نحو (صباح) أكثر نشاطاً وأكثرها شيوعاً هو ما يسمى امراض الشدند أو grand mal وهو نوع من الصرع الذي يتسم بالانقباض العضلي الشديد والارتعاشات العضليه التي تحدث على فترات.

وتظهر نوبات الصرع لمسببه عن سبب (صباح) على نحو (بن) أقل نشاطاً وتتميز العضلات تدريجياً دون ظهور حركات رمعاشيه ولكنها تؤدي إلى حالة من انقباض الأيدي والأذرع أو الموضع الأخرى المتصله بها.



### اتجاه الإسعاف الأولي الماكروبيوتك لموبات الصرع كالتالي:

- ١- التحيلولة دون قيام المريض بابداء نفسه وخاصه معنه من عص لسانه عن طريق وضع منديل أو عود الطعام بين أسنانه.
- ٢- الوضع الموري لمناشف بارده على قمة الرأس وعلى منطقه الرقبه وسيعمل ذلك على تبريد المخ ووصول الدم اليه ومن ثم تاحد خلايا المخ هي الانقباض
- ٣- تدليك اصابع القدم وشدها بقوة خاصه الكبرى منها
- ٤- اذا بدا ان المصاب أكثر (صباح) مؤدياً إلى وضع شديد الانبطاق مناسبه للأيدي أو الأذرع أو ما شابه فيمكنك إعطاء المريض هيجات أو قدحين من عصير التفاح الساخن و مسروب الصل المتروم اترك معلقه سمرة من لدانكون الممرم تملي بهدوء في الماء الساخن لدقيقة أو اثنتين مع تقليل حداً من الرنجيل وعدة نقاط من صلصه صويا النمازي. وضع كذلك المناشف لساحنه على مبصقة المراهة

## ٤٣ التهاب الحلق (انظر ألم الحلق)

## ٤٤ الشظية

حاور إزالة الشظية بمنقط صغير وقد تصطر الى فتح الشفرة فوق نهاية الشظية ومن الممكن القيام بذلك باستخدام طرف إبرة وإن لم يكن في المستطاع اسحرج الشظية بهذه الصريقة فاستخدم لرقعة مصنوعة من رقع ثمره أو موشى معصوره وسحول ذلك دون حدوث التهاب وقد يعمل على تسهيل استخراج الشظية

## ٤٥ الوثء والالتواء

عند تحريك إحدى العضلات الى أحد من الحدين المعادي للحركة يحدث ثوء أو الالتواء. قم على الصور بعمل لرقعة لضماس (رقم ٥٠٢) أو لرقعة بوفو (٥٠٦) وإن لم يكن ذلك متاحاً فاستخدم لرقعة الكلوروفيل (رقم ٥٠٨) وسحول ذلك دون حدوث تورم ولتساعده إلى التعجيل بالشفاء فإذا حدث التورم بالمعل عندها من الضروري استخدام لرقعة لحنطة السوداء (رقم ٥١٥) وكمادات الرنخيل (رقم ٥٠١) متبوعة بلرقعة الضماس ولرقعة الكلوروفيل ومن المفيد جداً كذلك استخدام لرقعة مصنوعة من دقيق القمح مخلوطاً بأوراق لتصفصاف لمن كمادات باردة مع لسائل الساج عى على ورق الصمصاف

## ٤٦ نزيف المعدة

عادة ما يكون نزيف المعدة خطيراً ويحتاج إلى رعاية طبية ولكنك تحاول تقليل النزيف الى حدّه الأدنى بالطرق التالية

### ١. العلاجات الداخلية:

تناول دبتي (ثلث ملعقة صغيرة مع كل وجبة) أو الفوماريو (ملعقة صغيرة) مع القليل من الماء الساخن أو البارد ومن الممكن تكرار تناول ذلك كل عشرين دقيقة لعدة مرات فقط ويؤدي ذلك سريعاً إلى جعل الدم أكثر (يانع) مما يمكنه من التجلط بشكل أيسر (وتجلط الدم عملية يانع) ويؤدي ذلك



في بعض السعير، الدموية من ثم يمتلئ سويف ومن لهم حد، المريض ليس من ماء، و  
البندي و أي مسائل كلما أمكن حتى يوقف التريف

## ٢. العلاجات الطاهرية

يُسمى دُفع الكدمات أو اللُصقات أو دُفع على منطقة المعدة شاملاً كلِّ الأعرف بـ دُفع  
هذه تُستخدم كمادة تلتج و تُرفق بحرف رقم (٥-٦) في أن تُصل بالمرضى إلى المستشفى

٤٧) تقلصات المعدة

ثم ان يتخلص حر كنه اناي (بذبح نحو تركي فان اشدده عده ما يستلزم تناول اصغره (ين) سدره هار انه سادل طعمه سدره (بذبح بعايه فستكش معدة ككل ولكن التقصص لا يحدث - بما عده سادل فجمعه سدره (بذبح) وين يحدث بصلصا الا في لغوه لمشيح اس عده سفايله بصفة (ن) فوهه ومن ممكن تفسير استنبص كعهد مؤلف لموم به لغوه لاسعاد وسمه الاصلي



### لأنهاء الماكروبيوتي لعلاج تشخيصات المعدة يوصف كالتالي

### ١. العلاجات الداخلية.

مكتب عن طريق اعطاء اذنيص مشروط، كما ان كسحاخ من عوام، يوشاي الشاشا رقم ٧ ص ١  
رقم ٨ ص ٢٠، الحادة بيلين عصية سباع المدة ومن ثم ينصي هو على عامه (١ من)  
القوى المسببة للتخلص

شایع است که صحنه صومالیه به قدری سیاه و دافعه و کدورت پیچید شرب علی الحذیر

## ٢. العلاجات الخارجية:

• يؤدي وضع مائة سد بحته على اعمده من اسر حايها ومن ثم نقل تكرار التفتضات وتصبح قل  
الاماً

من السبب علاج جلود بظايفه للمعد ، نعلم انشيسو من طريق لوجر بالامر عدد عسوى صناع  
القدمين أو خارج المساق.

من المفيد وضع المناشئة الماخلة على أصابع القدم.

## ٤٨ السكتة (نزيف المخ)

كلمة «السكتة» هي الاسم شائع للسكتة الدماغية والسكتة الدماغية هي فقدان الاحساس بمخالي أو عجز لحجم المرتبط بالحالة المرضية لمخ أكبر اسباب السكتة دمويا هو نزيف المخ وهو نزيف من وعاء دموي ممزق في السكتة المخ وقد ينجم نضار عن اعاقه داخل لوعاء الدموي بسبب وجود تجمع دموي يسمى «خثرة» عندما تتكون الخثرة داخل المخ ويسمى «سدادة» عندما يكون في موضع اخر (كالقلب) وتنتقل إلى المخ من طريق مجرى الدم

ليس شخيص السكتة الدماغية و سببها سهلا فالمسح للأشخاص الحاديين ومن الشائع الاعتماد بان الأشخاص المصابين بالسكتة الدماغية هم من يحصلون بالتشخيص الكلي

عند عدم توقف نزيف المخ تلقائيا أو إذا لم يطفأ حد في نفاذه فقد يؤدي إلى الوفاة ويسبب عييا حتى يوقف النزيف ان يفهم سببه، وسببه مماثل لما ناقشته تحت عنوان «نزيف الألف» اتساع مفرط، (حالة بن) للأوعية الدموية بالمخ

### الانجاء الماكروبيوتي لعلاج السكتة

١- نحاول ولا نحمل هذه لأوعية لدموية له حليه العميقه موضع ممتصة ومن لممكن انحرار ذلك عن طريق وضع لرقعة بارده و اكثر ما يناسب في هذه لحاله هو رقة نوفر (رقم ٦ ٥) فير كات لرقعة توفو أكثر برودة مما ينبغي فيمكنك خلطها بالحصار المعصورة كثره الأورق (كالكرنب والبصل) بح سببه ٥٠٪ لكل منهما هذا لم يعرف على وجه الدقة موضع النزيف فعليا تعطيه منطعة اعلى الراس نكاملها بهذه الرقة بما في ذلك المنطقة بوقعة حلف على الادن والحنه والرقه انرك هذه الرقه في موضعها بصداة من المطر كقطعه من قماش الجس لا سيمثل الصوف أو أي مادة صناعية تهد لعرض لأنها لا تسمح للهواء بالتحرر ومن ثم يؤدي إلى تسخن المخ مما يؤدي إلى مزيد من اتساع للأوعية الدموية وعندما تصبح لرقعة نوفر ساخنة ينبغي ستن لها قورا بأحرى بارده ومن لممكن حدوث ذلك بسبب مصاحبة الحرارة للسكتة هي الغالب.

٢- عادة ما يعاني المصابون بالسكتة الدماغية من لإسبات المرمز وبسبب هذه لحاله من عملية الإهر ر تكون عسيرة ونتجه المواد الشديدة إلى أعلى مما يؤدي إلى اتساع منطعة المخ ومن ثم فعليا سواء كان المريض واعيا أم فاقدا للوعي أن نقوم بعمل حقنة شرجية بماء فائر (في درجة حراره الجسم)، ومن المفضل أن تكون بالماء المالح تري المذاق الشبيه بماء المحيط غير لحاده لا تستخدم الماء العذب في هذه الحالة حيث يعمل إلى جعل الأمعاء (أكثر بن).



٣. كان حساب يستطيع تناول الطعام و لشرب فاعصه كمية قليلة من مشروب (بيع) مثل  
 البارد او شرب اسابشا (رقم ١٢ و وم شو بن ، رقم ١١١) او لاوم شو كورو (رقم ٢٤٥  
 و يبيع سعر هذا العلاج لمدة ايام وعدم يعود لشخص لوعيه مرة اخرى فيمكنه البدء في  
 تناول ما ياتي من وحدات  
 لار ، سعة و دوحه لنوفون و حياء ، مبرو ، سج ولكن لا تجعل هذه لوحات تحوي على  
 كثير من ماء حيث سيماء بالارتعاع في الحسد ولد يبيع ن يكون لهذه الوحدات هو م كتف  
 - لا تعط المريض البقول (البن) كمول ، لصويا او الفاصولياء الرفيعة و الفاصولياء  
 - استخدم الملح ولكن بقله ، اذ يبيع الا يؤدي ستعداده الى العطش  
 - ويصنع لثاني احميد في هذه الحالة من الحدور المشاكة لحدور باب اللوس (رقم ٢٢٢) ورم  
 هذه الاحراء حتى تصيح باعامة واعنها حتى تصير شايأ

## ٤٩ ابتلاع شيء ما

د يتلع شخص ما مسماراً او شيء اخر مشابه يحذر به بعينه على النحو التالي  
 تناول كمية كبيرة من البطاطا أو الليم (بوع من البطاطا) دون المصع كثيراً ،  
 - تناول "لوشني" الملهو فقد يساعد  
 و حط الدقيق الابيض مع ماء الساحر صبعة على شكل كرات لالابه و يتلع اثنين و ثلاثة  
 منها  
 وعندما تتم تعطبة الشيء المبلوع تتخمخه الأمعاء دون حدوث أضرار.

## ٥٠ التورم

هناك العديد من أسباب التورم ولذا فمن المميز وصف الاتجاه العام.  
 - عندما تكون الكدمات هي سبب التورم : انظر الوثء والالتواء ..  
 عندما يكون تراكم السوائل في احد تجاويف الجسم كالتجويف المعوي فاستخدم لصقات  
 الحنطة السوداء  
 - عندما يكون التورم عبارة عن تراكم غير مؤلم للسوائل حول لاهرام أو أسفل الساق فهو يسمى

مبدأ «استسقاء» عندما يتكون الاستسقاء في كلتا القدمين أو الساقين فعاده ما يكون السبب مشكلات بالكلية أو ضعف القلب، ينبغي تشخيص سبب مرض الفصو المصاب بدلاً من علاج اعراض الاستسقاء وعادة ما يوضح حدوث الاستسقاء في قدم أو ساق واحدة، وجود مشكلة واحدة من العدد للمماويه واحيانا يكون علامة على سرطان في الفقد للمعاوية

## ٥١ آلام الحلق

قم بعمل غرغرة للحلق بماء فامر مالح أو شاي - الباناشا - المالح - ضع كمادات التبريد على الحلق متبوعه بلرقه «المفاس»

## ٥٢ التعب (الإجهاد)

بعد لعب المرمى بوجه عام احد اعراض حالة حموضه الدم المسببة عن الإفراط في تناول الاطعمة شديده اليز او شديده (اليانح) ومن لممكن علاج هذا النوع من التعب من طريق - «أومبوشي» (رقم ١١١) أو شاي الأومبوشي - (رقم ١١٩) أو حساء «الأومبوشي» - (رقم ١١٦) - شاي «الباناشا» (رقم ٢٠١) أو «تغاري الباناشا» (رقم ٢٠٦) أو «عوماريو باناشا» (رقم ٢٠٧) أو «وم - شو - نان» (رقم ١١٤) - «عوماريو» (رقم ١٠١).

استخدم هذه الوجبات بكميات معدله لمدة يومي بجانب تقويم اسلوبك في تناول الوجبات وقد يُظهر التعب في فترة الطهيرة الحاحة إلى تناول مريد من الطعام الحلو حاول ان تتناول المريد من احصر حلوه المذيق كالحرر والبصل والحرر الأبيض واليقطس والمفوف وتناول كذلك غسل الأرز أو منقوع الشعير أو «أماساكي» أو الفاكهة الطهية.

## ٥٣ ألم الأسنان

للتخلص عادة من ألم الأسنان يلجأ الناس في معظم الأحيان الى طبيب الأسنان ولكن من الممكن حمص لآلم أو القضاء عليه دون الحاجة إلى استخدام الأسبرين وحلاؤه وقد يكون من الضروري



استخدام العلاجات الماكروبيوتية لتحقيق النجاح في التخلص من الالم وقد أثبتت خاصية عند استخدام الوصمات النادرة أو الساحة من بعض الالم الأسنان نزول باستعمال إحدى هذه الوصمات فيما نرداد أنواع أخرى مع الوصمة نفسها

١. قد تسوء حالة الالم لما حرم عن عمليه التهاب حادة تتسم بالسحوية والتورم مع استعمال وصمات ساحته وعندما تكون قد أصبحت ماكروبيوتيه لمنزلة فسلأط أن هذه لمشكلات الحادة لا تحدث إلا بعد تناول اشياء كالسكر والاييس كريم و«شوكولا» والموكة وعصير «الموكة» ومشروبات الباردة و لتوابل وما شابه

### أ. العلاج الخارجي:

- من الممكن وضع كمادة أو لرقعة مبردة على الوجنة

- ينبغي غسل المم بماء الملح لتبارد

### ب. العلاج الداخلي:

تناول بعض «الفوماريو» (رقم ١١١) أو «فوماريو - بانشا» (رقم ٢٠٧) أو «تماري بانشا» (رقم ٢٠٦) أو لمرتين من خوخ «الأومبوشي» لمدة أيام. تناول كذلك حساء «الميسو».

٢. عادة ما يتم علاج الالم لأسنان غير لمتير بالسحوية و التورم من طريق الوصمات الساحة بماعلية. ويكون السن في هذه الحالة بحرة والعصب مكشوعاً

### أ. العلاج الخارجي:

- كمادة الرجبيل (رقم ٥٠١) أو كمادة الملح (رقم ٥١١) على الوجنة.

- أغسل المم بدم طوية بالماء الدافئ المالح أو بماء رماد الحشيش (رقم ٧٠٥)

- صغ دبتي (رقم ٨١٢) على السن وعلى منطقة اللثة المحيطة بها أو صغ ريت القرمل على السن مباشرة اعمس قلمة من القطن في ريت القرمل وصعها في السن المحوكة. والقرمل هو برعم رهرة نبات الالم (وهو نبات عصري) اسمه العلمي (أيوجينا كاريوفيلاي (Eugenia Caryophyllus)

### ب. العلاج الداخلي:

- تناول «الفوماريو» أو «الفوماريو - بانشا» أو «تماري بانشا» أو خوخ «أومبوشي».

- تناول بدور السمسم النخلة أو قم بعلي ملعقة كبيرة من بدور السمسم النخلة نصف المطحونة علماً خفياً، لمدة خمس دقائق في قنجان من الماء واشرب ذلك مع أكل ابيدور بعد أن تبرد.

## ٥٤ نزييف الرّحم

من الممكن إيقاف نزيف الرحم المستمر بعد ولادته من طريق تناول القليل من بودرة الشعر البشري المعجم (من المفصل ان يكون الشعر من لحنة المحالف)، ولقد تم بيان السبب في ذلك هي لعصل الثاني من الجزء الاول كذلك حين يمر الصبوبر أو أورق الصفصاف أو أورق البامبو فعالة ايضا حفف ورق هذه النباتات من طريق تحميمها وقم بعميها لتصنع منها شاي.

## ٥٥ الإفرازات المهبلية

يرجع هذا العرض اشائع الحدوث بشكل اساسي الى الصريقة الحديثه في الاكل ويسمى اسدسا عن اسهالك متحات اللسان ويحدث الإفرازات المهبلية بين النساء الماكروبيوتيات رغم انها مكرره لحدوث مع الماء بانحداد المخي الماكروبيوتي بعد الافرازات في الاردياد في ذلك الوقت او قد تد بعد ان كانت عمر موجوده من قبل ويوضح ذلك ان الجسم يقوم بغسل نفسه من التراكمت لصدغه وسوقف جميع الإفرازات المهبلية بعد ممارسه لمخى الماكروبيوتي لمترو وبعد لتخلص من سائل جميع مسحات الناس والاطعمة المحتويه على لزيوت والدهون ومسحات لدقيق والاطعمة الاخرى لمتحه للإفرازات لحاطية، تساعد العلاجات التالية في إيقاف الإفرازات المهبلية

١. حمام الورك لسانح سعى تحصر السائل الحاص بهذا الحمام بالأورق المحففة ماء هيدرو (رقم ٦٣) قومي علي باقتن أو ثلاث من الأورق المحففة (هيا) لعشرين دقيقه في ٣ ليتر من ماء وبمكتب اصافه ملح البحر أو "كوسمو" و كلاهما لى ذلك صني هذا الماء داخل حوض صغير واسمي حصة اخرى من ملح البحر مكتبي من عشر دقائق الى خمس عشرة دقيقه في هذا الحمام لسانح مع غسل مطقة اسفل الامعاء فقط فان لم تسطيعي الحصول على الأورق المحففة فيمكنك استعمال الماء اسانح الذي يدب فيه عدة حضنات من ملح لبحر لهذا الحمام (حمام ماء الملح لسانح رقم ٦٠٥).

٢. يسعى عمل لتصح المهلى بعد أحد الحمام مباشرة، يمكنك لاحتياذ بين عدة انواع من الموائل قومي بتخصير ما يقرب من ليتر من حمام النصح

- شاي البششاء المالح (رقم ٧٠٢).

- شاي البششاء المصاف اليه ملح البحر بأقصى كميه يمكنك حملها بين إصبعيك وعصير نصف





ليمونة او عنققة صغيره من حل الارر استخدمي هذا السائل في درجة حرارة الحسم

- ماء هيباء (رقم ٧٠٢)

- قومي علي السائل الحشمه كثيره لاأوراق مع - الكوممو - وشرحي ماء و صيمي الملح.

- ماء لوكورم المالح.

عصير - وموشى - قومي علي اللب المفصور لثلاث ثمار من الحوح لمدة ٢٠ دقيقه لا تسمى نه

بسمي بمرسح هذه السوائل قبل استعمالها، ويبيعي كذلك تبريدها عند درجة حرارة الجسم استخدمي

هذا العلاج (حمام الورك مبيوعا نالصح) لحمسة أيام إلى اسبوعين (بتوسط ١٠-١٥ أيام) واستمري

في استخدامه مرة كل اسبوعين أو كل شهر

٣- وهماك امكايبة أخرى للملاج وهي استخدام صمام (سدادة قطنية) لرنجيل - الريث، احلطي

بعضاً من زيت السمسم مع ربع فنجان إلى نصف فنجان من العصير المستخلص من الرنجيل المبشور

انقي صماماً (سدادة قطنية) مهيبة في هذا الحليط وادخله الي المهبل واتركه في موضعه لمدة

ساعة ثم قومي بشطف المهبل بأحد السوائل السالمة الذكر. فإذا سبب حليط الرنجيل، ثريت تهيجاً

فقللي كمية الرنجيل في المداية ثم ارفعها تدريجاً، كرري هذا العلاج مرة كل يوم و لمدة أربعة إلى ستة

أيام

## فقد الحيوية

٥٦

رغم أن فقد الحيوية له عدة أسباب فإن أغلب الحالات هي:

- سوء الهضم الذي ينتج عنه فقر الدم أو سوء التغذية

- الإفراط في استهلاك الأطعمة المملحة.

ومن الممكن تجربة العلاجات التالية

- ضع كمادة الزنجبيل (رقم ٥٠١) على الأمعاء.

- تناول حساء ميرو - مع - الموشى - او مشروب - ميرو - الكراث الأندلسي (رقم ٢٢٠)

- تناول مريداً من مساعدات الهضم كالمقبلات والأطعمة المخمرة - أو مشروب كورو (رقم ٢٤٥) أو

أوم - شو - يان - مع الزنجبيل (رقم ١١٤).

- استخدم مريداً من - التهمبة - أو - سبتان - أو السمك.

- قم بتحضير فول الصويا مع - الكوممو - (رقم ١١).

- تناول - سمك الشبومله (رقم ٤٦).

- تناول - يكا - (رقم ١٠٥) كيهار.

شاي حدور الهدباء ،تبريه (رقم ٢٢٦) أو شاي بدور الأرعطيون (سات سانت) (رقم ٢٢٥) :-  
شاي نبات أذنان الجدي الستاني (رقم ٤٠٦) .  
- وعندما يصبح أن السبب هو الإفراط هي تناول الاطعمه المالحه فتناول المرند من المنوعات  
كالسلطة الطارحة والمو كه وعصير المواكه

## ٥٧ القيء انطر العثيان

نصط على حطمة الأديس ونشد تقاط وراء الادن

## ٥٨ الضعف

انطر فقد الحيويه

## ٥٩ الديدان

١. حاول نمويب وحبة الاقطار والعداء، وعندما تبدأ بالشعور بالجوع فعلياً، تناول حصه واحدة من  
الأزر القيه ( اترك الأزر في القم ليتشبع بالرقيق قيل أن تحاول مصعه ) وبصف حفنة من البذور النثية  
( بدور اليقطين وبدور دوار لشمس) وبصف حصه من الصل العي، أو الكراث الاندلسي أو النوم، استطر  
ساعتين أحريين قيل تناول هذه الوحيه الماكروبيوتك الماديه، تناول ذلك لثلاثة ايام على التوالي وكرره  
من أسبوع إلى عشرة أيام لاحقاً.

٢. تناول حبق الراعي، موتشي، (رقم ٢٧) والحنطه السوداء، ويمكنك تناول تحبطة السوداء  
،كموسا، أو عمل عحينه من دقيق الحبطة السوداء على هيئه كرات وتناولها بيئه

٣. أنواع معينه من الشاي، وشاي حبق الراعي، (رقم ٢٢٩) أو شاي الأقحوان (رقم ٢٢١) ،أو شاي  
اعشاب بحر كورسيكا (رقم ٢٤١) وشاي اعشاب بحر كورسيكا أكثر مائدة للأطمال.

٤. بزر يتطين، حفنة ماء وسكر ثم حفنة ماء وملح.



## ٦٠ الزكام واهراز البلغم والتهاب اللوزتين

بدن مبلعة كورو بكون ماء بارد ثم يصنعها عن النار بعد ديتها ويصنع نصف حوجة وموسى  
فى فتحل مع قير من سائل كورو ثم يندهم ثم يصنعهم الى السائل عن النار ويحرك الى ن  
يعلى المرح ويصنع شاعا ثم يرقعه ويشرب فانرا

وصفه خرج لركام واللعيم ويزبو مفعه كورو + بودره اللوس يصر بطرئته لسانه يصع  
كو + عن النار حتى يعلو ثم يركه حتى يصر ثم يصع مفعه من بودره اللوس ويحرك حتى تصع  
شعافه ثم يشربه

- للركام الاوموشى (مصاد حيوي) تؤخذ منه ملعقة واحدة يوميا

## ٦١ التهاب ووجع المفاصل

لألتهاب مفاصل يقوم بدمج بعض قشعر من لار الكامل مع اسطين من رندا يسمم حتى يصع  
لونه ذهبا ثم يصعه على النار حتى يعلو يصعب القليل من الملح النحرى يركه على نار هادئة حتى  
يصع لار طريا وحتى يسمى حواى نصف المقدار يمكن تناوله مع الاوموشى يصف

لوجع المفاصل يمكن سعاد كماده الريحيل رقم (٥١) سى يصف العديد من انواع الالام  
العاده مثل الالم الروماتيزم والتهاب المفاصل



## تنظيف الأذنين بالشمع

٦٢

### مقطع الأذن



يؤدي شمع الأذن عملاً قيراشياً وحسب، بل فعلى  
مصاص الصوت (مفعول المدخنة) وحركة اللهب يؤدي  
لى اهتزاز الهواء في شمعة الأذن، مولداً مفعول الرسالة  
على طلبة الأذن.

بسبب ذلك شعور، ممعاً من الدهاء وتورن  
الصعق في الأذنين والحنين والعيوب، نه شعور ممكن  
وناقع في ألم الأذن والصداغ (صحيح حلبة وش الأذن)  
والكرب والنعصيه ر هذه نواته قد سشعرت طول  
حس عشرة سبة من التعارب، وتم تأكيدها من قبل الألف  
الاطباء في أرجاء الكون كافة

إن هذه المفعول القوي ياتي بظهر غالباً بعد العلاج  
كملطف ومهدى وبخاصة للضغط والألم اللذين يصيبان  
مطقة الأذن والراس

يسبب العلاج بصاً، وعلى نحو تلقائي، تحرير  
التمس الاثني، حتى ولو كان الأنف مسدداً قبل العلاج  
لاحقاً، تؤدي العملية بكاملها إلى استرخاء رائع  
وشعور عميق بالأمان والسعادة الذي هُما يشعر به  
الإنسان



يبلغ طول شمعات الأذن حوالي ٢٢ سم ورمس شتعال براوح بين ١ ١٢ دقيقة سسمعمل شمعات الأذن وهي مشتعلة. احترس من خطر امتداد النار!

لاعتداب أمتته لانتصح ابدأ القيام بمعالجة نمسك نمسك إن ذلك يجب أن يتم من قبل شخص آخر

إن ذلك يؤمن سلامتك خلال المعالجه ويتيح لك استرخاء عميقاً  
همل أن تبدأ صغ هي متاولك كوماً من الماء من أجل لقيام بإطماء شمعة الادن عند اللروم



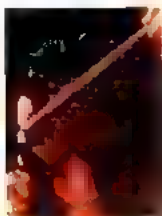
هل تشكو من أمراض مرمسة أو حادة؟ هل تظن أن المعالجة بشمع الأذن قد لا تصلح لك؟  
هي هذه الحالة يجب أن تلجأ إلى إخصائي بالمعالجة بأي ثم ايشير عليك بما يجب فعله وشكل خاص. لا تنصح اطلاقاً باستعمال شمع الأذن هي حال ثق طبنة الأذن أو هي حال غرس أنبوب يصنع الطينة ويطبق الشيء نمسه عند الإصابة بجميع أنواع التهابات الأذن. أو الامراض الحدية داخل الادن أو حولها.

وفي أحيان عديدة نم إراد تعاملات أرجية (حساسيه) تجاه بعض المومّات يتحد ذلك شكل حل عصوي يمكن إزالته بواسطة قطرة أذن ملائمة.  
إن المعالجة شمع الأذن هي على مسؤوليت الشخصيه فإذا اتبعت لتعليمات بدقة وعناية كان التطبيق سهلاً وأمناً.

التحضير: قبل أن تبدأ عمل على إيجاد جو من الاسترخاء أن شيئاً من الموسيقى لهادته والريوت العظمية تقوم بذلك خير قيام

سوف تعبر المعالجة بشمع الأذن على نحو أشد إذا احتطت نمسك معمصتي يجب أن تكون الحجرة حالية من أي تيار هوائي لكي يتم اشتعال الشمعة ببطء اسعمل أعضاء للحفاظ على دفء جسمك ثم اضطلع على أحد جنييك متجذاً وصعاً مريحاً.

اجعل رأسك على وساده على نحو نصير فيه القناة لسمعية هي وصع عمودي  
إن حدوث تيار كهربائي هي العرفه خلال اشتعال شمعة الأذن. يمكن أن تؤدي إلى أن بعض جسميات الرماد غير الحار تحدث فرقعات بجوار شمعة الأذن. ولكي يصار إلى الحفاظ على شعرك وفيالك، يحسن يرميلك أن يضع غطاء حول السطح المعالج.



**الاصابة** عندما يتم لصحن من بخرات، يملك له جانب على نحو مريح

عنه ذلك ان يصي، شمعته من حاشيتها ليس لا يحمي مده مكنونه ثم صاع اطراف غير استقر برفق داخل حوض الحار حتى تلتصق الشمعة

نصار الى حوض صواء الشمعة نصفه ويبرد في ان يتم احكام علاقي بقية وتكون شمعته لاس في موضعها عندما يمد سماع برفقة المرسعة ويسهولة يذهب



حلال الفعمية تكاملها يقوم بذلك بتكرير شمعة لاس في مكانها ثبات ويعمل على ان يكون السعير، بما بعد من ان يذهب

**الاحتراق الى الاسفل** من لصحن في راحة صاءه شمعة لاس من اطراف غير احمل لمدة مكنونه اموجه لمرشح الامان لا تسرب شمعته حتى تنطفئ، بل سرب على لأكثر حتى يصل الاحتراق الى السمع فوق لحظ الاحمر

حرك برفق ما تبقى من شمعة لاس داخله في حوض الماء الموجودة الى حوارب



**عالج كلتا الادنين** ينصح بشكل عام ان ينصار الى معالجة كلتا الادنين بواحدة بعد الاخرى كس وحده منها شمعته ان خاصة بها. بعد ذلك، ينصار الى ازالة المتخلف من المواد المتكثمة والمترسية على شعيرات الادن

**الخزل** حاول ان تحرر شمع الادن داخل كيس محكم الإغلاق عازل للهواء وفي مكان خاف وبارد

## شكر خاص

**إلى** كل من أسهم وشارك في أي جهد إيجابي أدى إلى ظهور هذا الكتاب بحلته الجديدة وأخص بالشكر تلك «الجندي المجهول» التي أثرت أن تتواري تواضعاً.







# البحار: منا سحر الزمكية





# صِيْدَلِيَّةُ الْمَنْزَلِ

يشتمل هذا الكتاب على رؤية ماكروبيوتية للأمراض والعلاجات المتوافرة في حياتنا اليومية من أطعمة ومشروبات وكمادات وغصارات واستحمامات .. بالإضافة إلى إرشادنا إلى أفضل الطرق لحياة صحية وغذائية سليمة. إنه كتاب «عملي»، يناقش هذه المستحضرات المنزلية، وكيف يتم استعمالها، ويُفسر لك «كيف» و«ماذا» هي مفيدة وسهلة التحضير في المنزل. هذه المستحضرات جميعها فعالة ومعقولة الثمن وفي متناول جميع أفراد العائلة، وليس لها أي مفعول جانبي. كما أنها أساسية، من جهة تحضيرها وتطبيقها، لمبدأ الماكروبيوتك الأساسي «الين» و«اليانغ».

إن هذا الدليل التطبيقي الصغير الذي حرره د. فان كوفنبرغ، قد نال شعبية كبيرة وحاز على اهتمام المعلم الأول ميشيو كوشي المغد الأساسي لهذه المادة. وهو لا يطمح أن يكون دراسة نظرية، موجهة إلى المجتمعات الأكاديمية، بل إنه يتوجه قبل كل شيء إلى كل أفراد المجتمع الأصحاء منهم والذين يرغبون في المحافظة على صحتهم انطلاقاً من النظام الغذائي الشامل، وإلى المرضى الذين يبحثون عن بديل منطقي ومأمون للعواقب وباعث على الشعور بالأمن والأمل ليستبدلوا معاناتهم بالصحة، وقد تم إغناء هذه المادة الرائعة بالصور التوضيحية اللازمة، كما قمنا بالتصوير الفوتوغرافي لعظم المواد الغذائية غير المعروفة في عالمنا العربي.

الناشر



\* 010184 \*

للطباعة والنشر والتوزيع  **دال الخيال**

بناية يعقوبيان - بلك ب طابق ٢ - شارع الكويت - المنارة - بيروت ٢٠٣٦ ٢٠٠٨  
لبنان - تليفاكس: ٠٠٩٦١١-٧٤٠١١٠ E-Mail: alkhayal@inco.com.lb